

Opas TaTU Tampereen 5-9-vuotiaiden ohjaajille -hauskaa ja lapsilähtöistä ohjaamista

Susanna Kinnunen

Tekijä Susanna Kinnunen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Opas TaTU Tampereen 5-9-vuotiaiden ohjaajille -hauskaa ja lapsilähtöistä ohjaamista	Sivu- ja liitesivumäärä 38 + 33
<p>Ohjaajien merkitys lasten harjoituksissa viihtymisessä on valtavan suuri. Ohjaajan tehtävänä on luoda lapselle innostava, turvallinen ja monipuolinen harjoitusympäristö, jossa hän viihtyy. Sen lisäksi, että uimataito saattaa pelastaa lapsen hengen, vaikuttaa urheiluharrastus lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon. Yksi tärkeimmistä tavoitteista oli auttaa ohjaajia ymmärtämään, kuinka lasten ohjaamisesta saa hauskaa, opettavaista ja lapsen näkökulman huomioivaa. Toinen tärkeimmistä tavoitteista oli oppaan luominen, sillä ohjaajat saavat siitä työkalun päivittäisiin ohjauksiin. Opas tukee osaltaan ensimmäisessä tavoitteessa onnistumista.</p> <p>Opinnäytetyössä paneuduttiin suurimalta osin yksittäiseen harjoitustilanteeseen. Jokaisella harjoituksella on merkitystä lasten viihtymisen ja oppimisen kannalta. On merkityksellistä, kuinka heille puhutaan, annetaan palautetta ja kuinka heidät huomioidaan harjoituksissa. Työssä on tutustuttu tähän aiheeseen käytännönläheisesti.</p> <p>Tavoitteena oli luoda käytännönläheinen opas, mitä on helppo hyödyntää päivittäisessä opetuksessa. Työn tuotos on uimaseura TaTU Tampereen ohjaajien käytössä, minkä tarkoituksena on auttaa ohjaajia päivittäisessä ohjaustyössä. Ohjaajia työskentelee seurassa eri taustoilla; toisilla on liikunta-alan koulutus ja kokemusta ohjaamisesta on useamman vuoden ajalta, joillekin TaTU Tampere on ensimmäinen työpaikka. Luonnollisesti myös ohjaajien motivaation määrä vaihtelee yksilöstä riippuen. Tärkeää oli oppaan käytännönläheisyys ja helppokäyttöisyys, jotta oppaan käyttäminen olisi motivoivampaa kaikille.</p> <p>Oppaaseen on luotu tuntisuunnitelmat, valmiit mallitunnit, viitepelit ja -leikit sekä yhteystiedot. Oppaasta löytyy myös teoriaosuus tiivistettynä, jotta ohjaajat voivat lukea helposti ydinkohdat lasten ohjaamisen tärkeimmistä perusteista. Oppaan tarkoituksena on saada ohjauksista aiempaa opettavaisempia, ja osa opetuksesta tapahtuu leikkien ja pelien kautta. Opettavaisuus ja tavoitteellisuus on edelleen ohjauksissa mukana, mutta tästä eteenpäin oppiminen tapahtuu leikin varjolla.</p> <p>Opas jalkautettiin toimintaan oppaan koeversion kautta. Ohjaajat kokeilivat opasta käytännössä, ja heidän antamiensa palautteiden pohjalta opas saavutti nykyisen versionsa. Harrasteuinnin koordinaattori päivittää opasta yhdessä ohjaajien kanssa säännöllisesti ennalta sovitussa palaverissa. Kaikki pääsevät myös itsenäisesti lisäämään oppaan ideapankkiin lisää viitepelejä. Ohjaajat ja harrasteuinnin koordinaattori jatkavat oppaan käyttöä, ja tutkivat käytännössä sen hyödyllisyyttä. Lapsiryhmien vedenpelon väheneminen sekä taitojen karttuminen aiempaan verrattuna kertoisivat oppaan hyvistä tuloksista.</p> <p>Tulevaisuudessa opas voitaisiin laajentaa kaikkiin seuramme harrasteryhmiin. Vasta kilpauinnin aloittaneiden uimareiden kanssa oppaan hyödyntäminen olisi myös mahdollista, sillä nuorimmat heistä ovat 6-vuotiaita. Motivaatio harjoitteluun säilyisi paremmin leikkien.</p>	
Asiasanat Lapsilähtöisyys, motivaatioilmasto, itsemäärääminen, motivaatio	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Suomalaisten lasten uimataito ja herkkyykskausi uimaan oppimiselle.....	4
3 Lapsilähtöinen ohjaaminen.....	6
3.1 Uintiin soveltuvimmat Mosstonin opetustyyli	7
3.2 Opetus harjoitusympäristöä muokkaamalla.....	10
3.3 Vedessä ohjaamisen erityispiirteet	12
4 Lapsen kehitystä tukeva harjoittelu.....	15
4.1 Psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset taidot 5-9-vuotiailla urheilussa	16
4.2 Motivaatioilmaston merkitys	18
4.3 Itsetunnon rakentumisen tukeminen.....	21
5 Itsemääräämisteoria urheilussa.....	23
5.1 Autonomia.....	23
5.2 Pätevyys	24
5.3 Yhteenkuuluvuus	25
6 TaTU Tampere esittely	26
7 Oppaan lähtökohdat ja tavoite	28
8 Oppaan toteutus.....	30
9 Opinnäytetyön tuotos	33
10 Pohdinta.....	36
Lähdeluettelo	39
Liitteet.....	44
Liite 1, Palautekaavake oppaasta	44
Liite 2, Opas TaTU Tampereen 5-9-vuotiaiden ohjaajille -hauskaa ja lapsilähtöistä ohjaamista. Opas Google Drive -muodossa.....	46

1 Johdanto

Urheiluseuratoiminta on erittäin merkittävässä roolissa suomalaisessa urheilukulttuurissa, sillä neljä viidestä suomalaisesta nuoresta vähintäänkin kokeilee seuratoiminnassa mukanaoloa ennen aikuisikää. (Koski & Tähtinen 2005). (Blomqvist, Kokko, Koski & Mononen 2016). Uusi Suomessa tehty pitkittäistutkimus seurasi yli 2000 lapsen liikunta-aktiivisuutta 10 vuoden ajan. Tutkimuksesta selvisi, että vähän liikkuvien nuorten aikuisten liikkumista ovat vähentäneet koulu, liikunnanopettaja ja urheiluseura. Liika kilpailu ja harjoittelun muuttuminen liian vakavaksi ovat monen lapsen liikuntaharrastuksen lopettamissyitä. (Yle tutkimus 2018.)

Innostunut lapsi oppii, ja lapsella tulisi olla mahdollisuus tähän aikuisen tuella. Innostus saattaa muuttua intohimoksi myöhemmin. Lapsella tulisi olla mahdollisuus kasvaa urheilijaksi laadukkaassa urheilutoiminnassa, jossa lapsesta ei yritetä etsiä tiettyjä ominaisuuksia, vaan hänellä on mahdollisuus harrastaa. (Hämäläinen 2015, 28.) Taitava ohjaaja kehittää lasten taitoja ja ominaisuuksia johdonmukaisesti leikkien avulla. Lasten kehittäminen tulisi olla toiminnan kivijalkana, missä ei toistomääriä säästellä. Toistojen kautta lapset oppivat taitoja, ja perustekniikat kehittyvät. Toiminnassa olevat vapaudet mahdollistavat luovan toiminnan, aktiivisuuden, luonnollisuuden ja avoimuuden. (Forsman & Lampinen 2008, 26.)

Lasten ja nuorten motivaation syntymisen kannalta sosiaalisen ympäristön merkitys on tutkimusten mukaan suuri. Ohjaajan keskeisimpiin tavoitteisiin olisi hyvä kuulua oppimista tukevan motivaatioilmaston rakentaminen. Itsevertailu, yrittäminen ja uuden oppiminen ovat avainasemassa sosiaalisen vertailun sijasta. Lapset voivat tällöin kokea itsensä päteviksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 298.) Yksilöllinen edistyminen sekä suorituksen parantaminen ovat myös motivaatioilmaston tunnustuksen antamiskriteereitä. Palaute yksilön suorituksesta kehittää, sen sijaan, että saisi persoonastaan palautetta. Suoritusten vertailu omiin taitoihin kehittää. Lapsia voi ohjata itsearviointiin, sillä se on hyvä tapa käsitellä virheitä. (Lintunen, Rovio & Salmi 2009, 240,242-243.)

Neljä asiaa ovat olennaisessa osassa lajirakkauteen: onnistumisen elämykset, myönteinen ilmapiiri, tavoitteellinen harjoittelu leikkien sekä kaksisuuntainen vuorovaikutus. Lasten onnistumisten elämysten määrä, oikeantasosten harjoitteiden tekeminen ja lasten valmiuksien tunnistaminen, jotta he saavat oikeantasoisia harjoitteita. Oleellista on kiinnittää huomiota onnistumisiin, sekä osoittaa konkreettisesti ne heille. Ilmapiiri harjoituksissa tulisi olla kannustava ja myönteinen, missä saa epäonnistua. Tasapuolisuus ja toiminnan eriyttäminen vaikuttavat positiivisesti ilmapiiriin. Tavoitteellinen harjoittelu onnistuu myös leikin

kautta. Lasten pitäisi saada toistoja riittävästi, kuitenkin pitkästyttä harjoitteisiin. Lasten ajatukset ja tuntemukset ovat olennainen osa jokaista harjoituskertaa, joten heidän kanssaan tulisi jutella niistä. Toistuva ja rakentava palaute tuottaa tulosta. Tärkeää on olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa. (Forsman & Lampinen 2008, 43.)

Työn tavoitteet ovat moninaiset; lasten uimataidon kehittyminen, itsetunnon lisääntyminen, onnistumisen elämykset harrastuksen parissa ja vuorovaikutuksen kehittyminen, sekä mahdollistaa lajin pariin jääminen uimaseurassamme TaTU Tampereessa. Lajirakkaus nopeuttaa uimataidon oppimista, sillä lapsi viihtyy tuolloin aidosti harjoituksissa. Tärkeän uimataidon kehittymisen lisäksi haluamme seurana tarjota lapselle mahdollisuuden kasvaa henkisesti, ja saada kehitettyä lapsen itsetuntoa ja minäkuva. Lapsi saattaa lopettaa harrastamisen jo ennen uimataidon saavuttamista, mutta tavoitteena on, että hänen itsetuntoonsa tai minäkuvaansa ei vaikuta mahdollinen lopettaminen. Yhtenä seuran tavoitteena on, että harrasteuimarit kehittyvät taidollisesti, ja sitä kautta pystyvät siirtymään kilpauinnin puolelle. Kilpauinnin aloittamisen ja etenkin kilpauimarina pysymisen tavoitteena on sytyttää rakkaus lajiin, tässä tapauksessa uintiin.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda opas TaTU Tampereen lasten ohjaajille, helpottamaan heidän päivittäistä uimaopetustaan. TaTU Tampere liikuttaa vuosittain noin 800 lasta jo pelkästään harrastetoiminnassa, eli uimakoulutoiminnassa. Tämän lisäksi seura liikuttaa noin sataa uimaria kilparyhmissä, ja on kokeillut keväältä 2017 alkaen muutamien koululaisuintien ohjaamista. Koululaisuinnit saivat jatkoa, ja syksyllä 2018 seura sai ohjattavakseen enemmän tunteja kuin keväällä. On erityisen tärkeää, että lasten ohjauksessa heidän kehitystasonsa huomioidaan, sekä heidän kykynsä omaksua asioita leikin kautta. Oletusarvona ohjaajien ideapankin tekemiselle on ohjaajien halu saada uusia ideoita muilta ohjaajilta, koska he työskentelevät pääasiassa yksin. Ajatuksena on myös se, että ohjaajat voisivat löytää erilaisia keinoja ratkaista haasteita oppaan avulla, unohtamatta harrasteuinnin koordinaattorin apua tässä aiheessa. Koordinaattorin kanssa oppaasta pääsee keskustelemaan säännöllisesti palaverissa, sekä muokkaamaan opasta myös yhdessä hänen kanssaan.

Työssä olevilla pedagogisilla tavoitteilla on tarkoituksena tuoda ymmärrystä erilaisiin keinoihin opettaa lapsia, sekä rikkoa uskomuksia siitä, ettei hauskuuden ja leikin kautta opisi niin tehokkaasti. Pedagogiset tavoitteet ovat seuran arvomaailman mukaisia, minkä perusteella ne ovat siihen valittu. Oppaan tavoitteena on tuoda monipuolisesti uusia ideoita käytännön tilanteisiin, esimerkiksi millaisten leikkien kautta lapset pääsevät oppimaan uusia taitoja tehokkaasti. Työn tuotos mahdollistaa tiedon jakamisen muille ohjaajille, sekä monipuolisten ideoiden saamisen.

Harrasteuinnin koordinaattorina uimaseura TaTU Tampereessa työskennelleenä tiedän osan lapsista lopettavan harrastamisen, koska kokevat toiminnan tylsäksi. Olen työskennellyt aiemmin myös muissa urheiluseuroissa eri lajien parissa, ja olen huomannut ilmiön olevan yleistä, ja lajista riippumatonta. Koen aiheen olevan erittäin tärkeä, koska jos lapset eivät koe toimintaa mielekkääksi, ei sitä välttämättä ole suunniteltu lapsille. Toiminnan tulisi olla lapsille mielekästä, eikä se todennäköisesti ole sitä, jos lapsi ei saa vaikuttaa millään tavalla toiminnan sisältöön. Leikin merkitys on suuri lasten urheilussa. Haasteita tuo leikin sisällyttäminen toimintaan, jonka pitäisi opettaa lapselle tavoiteltavia taitoja. En usko sen olevan mahdottomuus, mutta aikuiselta se saattaa vaatia aiempaa enemmän mielikuvitusta, jotta saa yhdisteltyä sekä tekniikan opettamisen, että leikkimisen.

Lasten liikuntaharrastuksessa viihtymisen lisäksi toinen erittäin tärkeä asia on seuramme ohjaajien työn helpottuminen. He työskentelevät pääasiassa yksin, jolloin toisten ohjaajien ideat ja keskustelu ohjaamisesta saattaa jäädä vähäisemmäksi. Oppaan avulla ohjaajat pääsevät askeleen lähemmäksi muita ohjaajien ohjaamistapoja, tuntisuunnitelmia ja varsinaisia harjoitteita. He saavat tuoda omat hyväksi havaitut keinot muiden ohjaajien käytettäviksi, jotta muutkin pääsevät hyödyntämään hyväksi havaittuja keinoja opettaa. Oppaan myötä on muiden ideat käytettävissä huomattavasti nopeammin kuin aiemmin.

2 Suomalaisen lasten uimataito ja herkkyyskausi uimaan oppimiselle

”Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan uimataitoinen on henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään” (Suh 2017).

Suomalaisten kuudesluokkalaisten uimataitoa on testattu vuodesta 2000, sekä seurattu uimaopetuksen järjestämistä. Tutkimuksen on järjestänyt yhdessä Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto SUH, LIKES-tutkimuskeskus sekä Opetushallitus. Tutkimuksen teemat ovat vaihdelleet, mutta kaksi peruskysymystä ovat pysyneet samana; kuinka moni kuudesluokkalainen osaa uida, ja kuinka uimaopetus on järjestetty. Tutkimuksessa selviää, että kunnat voivat itse päättää, kuinka uimaopetus järjestetään. Joissakin kunnissa kaikki luokat pääsevät uimaopetukseen, toisissa vain jotkut tietyt luokat. 27% kunnista ei järjestä uimaopetusta kuudesluokkalaisille. Useissa kouluissa opetus on järjestetty keskitäten alaluokkalaisille. Vuonna 2017 tehdyn julkaisun mukaan kuudesluokkalaisista oli uimataitoisia 76%. Tyttöillä ja pojilla ei ole uimataidossa eroja. Vuonna 2011 kyselyssä uimataitoisia oli 72%, joten lähes yhtä paljon uimataitoisia on, kuin aiemmin. Kolmen prosentin ero saattaa selittyä jo sillä, että vastaajina on ollut enemmän kasvukeskuksen kouluja ja kysely on teetetty myöhemmin keväällä. (Likes 2017, 3-9.)

Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliitossa on pelätty vuonna 2015 kuntien säästöjen vaikuttavan hukkuneiden määrään. Pirkanmaalla kaikki halukkaat eivät mahdu mukaan ryhmiin, vaikka koululaisten uimaopetuksen tarve on lisääntynyt selvästi. Pirkanmaalla alasaikoja ei pystytä tarjoamaan ulkopaikkakuntalaisille. Pirkanmaalla uinnin opetuskertoja tulee yhdelle luokalle kahdesta kuuteen vuoden aikana. Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliiton koulutussuunnittelija Tero Savolaisen mukaan kuudesluokkalaisista 80 prosentilla on uimataito, ja lopuista osa on täysin uimataidottomia. (Yle uutiset 2015.)

Aution näkemyksen mukaan uimataito on perustaito, mikä kaikkien lapsien tulisi oppia. Herkkyyskausi uimaan oppimiselle on 4-7-vuoden välillä, mikä vaihtelee lapsesta riippuen niiden vuosien sisällä. Veteen totuttelu, kelluminen ja liukuminen olisi hyvä opetella jo ennen uimaan oppimisen herkkyyskautta. Tärkeintä on edetä lapsen omien mieltymystensä mukaan, jotta edistetään uimaan oppimista. Leikin varjolla oppiminen on oleellista, jotta lapsi saa rauhassa tutustua vesielementtiin. (Autio 2007, 219-220.) Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton näkemys uimaan oppimisen herkkyyskaudelle on 5-7-vuoden ikäisenä. Kuitenkin uinnin alkeita kannattaa opettaa jo 2-4-vuotiaana. Uinnin alkeisopetuk-

seen kuuluu veteen totuttautuminen, kastautuminen, kelluminen, liukuminen sekä ensimmäiset uintiliikkeet. Myönteiset kokemukset vedestä ovat olennaisessa osassa uinnin alkeiden oppimisessa. Onnistumisen elämykset ja sitä kautta rentous vedessä mahdollistaa kellumisen ja oikean uintiasennon löytämisen. Hengityksen harjoittelu on keskeinen taito uinnissa, sillä tietoinen rytmisen hengitys on osa kaikkia muita uinnin perustaitoja. (Grönlund, Häkkinen, Kälviäinen, Toivonen, Nevalainen, Nissilä, Renlund, Soini, Sorvali, Sääkslahti & Virta 2013, s.39.)

3 Lapsilähtöinen ohjaaminen

Lasten harjoittelussa oleellista on, että lapsille annetut tehtävät ovat vaatimustasoltaan sopivia, jolloin lapset pääasiassa onnistuvat tehtävissään. Näin he kokevat onnistumisia, ja tuntevat itsensä hyväksi. Positiiviset kokemukset lisäävät kiinnostusta liikuntaa ja urheilua kohtaan. (Forsman & Lampinen 2008, 26.)

Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Se ei tarkoita, että lapset saavat tehdä mitä vain. Lasten kiinnostuksen kohteet ja ominaisuudet ovat hänen muokattavissaan, kun kyse on lapsilähtöisestä toiminnasta. Kasvattajien pitäisi huomata lasten tuen tarve, sillä aroilla ja rohkeilla lapsilla tuen tarve näkyy eri asioissa. Lapsella on luontainen tarve vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Lapsen mielipiteet ja toiveet näkyvät myös liikunnassa, ja niitä tukemalla voidaan lisätä lapsen mielenkiintoa harrastamiseen. (Olympiakomitea 2012.) Lapsilähtöisen ohjaamisen keskiössä on lapsen aktivoiminen. Lapselta kysytään kysymyksiä sen sijaan, että hänelle kerrotaisiin mitä pitää tehdä. Lapselta voi kysyä muun muassa sitä, huomasiko hän mitä pitää korjata tekniikassa, ja kuinka sen tekisi. Ohjaaja tukee lapsen oppimista parhaiten näin, sillä jokainen löytää parhaiten oman tapansa oppia. Lapsen aktivoiminen johtaa itsenäisempään toimintaan. Perinteinen ohjaustyyli on todettu tehottomaksi tavaksi oppia, ja valmentajat ovatkin kertoneet joutuvansa toistamaan samoja ohjeita aina uudelleen. Edellä mainitussa tyyliässä lapsen oma potentiaali, ajattelu, luovuus ja päätöksen teko rajoittuu, ja siitä tulee ohjaajan mielikuvituksen ja kokemuksen mukaista toimintaa. (Athlete Centered Coaching/Effective Coaching.)

Taitoja ja ominaisuuksia voidaan kehittää leikkien avulla, ja taitava ohjaaja kehittää lapsia johdonmukaisesti. Hyvässä ohjauksessa harjoitteluolosuhteet ovat turvalliset sekä lasten kehittäminen on toiminnan kivijalka. Toistomäärät ovat suuria, koska lapset oppivat niiden kautta asioita sekä perustekniikat pääsevät kehittymään. Ohjaajalla on suuri merkitys kurin ja järjestyksen pitämisessä. Näistä huolimatta vapauksiakin tulee olla, jotta luova toiminta, aktiivisuus, luonnollisuus ja avoimuus pääsevät kehittymään. (Forsman & Lampinen 2008, 26.) Myös Hermansonin mukaan rajojen asettaminen lapselle on osana lapsilähtöisyyttä. Luottamus, lämpimyys ja kiinnostus lapsen toimintoihin ovat tärkeitä asioita lapsilähtöisessä ohjaamisessa. Lapsilähtöisellä kasvatuksella voidaan edistää muun muassa itsetunnon tukemista. (Terveyskirjasto 2012.)

Hämäläisen mukaan innostunut lapsi oppii. Urheilijaksi kehittyminen tapahtuu laadukkaassa toiminnassa, eli taidot, harjoitettavuus ja elämäntapa kehittyvät urheilutoiminnassa. Lapsella tulisi olla mahdollisuus kasvaa näihin sen sijaan, että niitä yritetään etsiä

lapsesta. Innokkuus toimintaan kasvaa aikuisen tuen avulla, ja myöhemmin innostus voi muuttua intohimoksi. Liikunnallisen elämäntavan ja urheilijaksi kehittymisen tavoitteet ovat suurilta osin samanlaiset. Urheilijaksi kasvaminen vaatii vain hieman enemmän asioita, mitä liikunnallista elämäntapaa harjoittavalta henkilöltä vaaditaan. Tavoitteet ovat erittäin samantyyliisiä. (Hämäläinen 2015, 28.) Myös Monosen mukaan lapsuusvaiheen keskeisin ajatus on, että lapsi on innostunut urheilusta. Myönteiset kokemukset, ilon ja hauskuuden kokemukset ovat tekijöitä, mitkä auttavat lasta pysymään urheilun parissa. (Visek ym. 2015). Kokemuksia voi edistää tukemalla lapsen pätevyyden tunnetta, sekä vahvistamalla autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Myös oppimisen edistäminen ja henkilökohtainen kehittyminen lasta huomioivassa ympäristössä on oleellista. (Mononen 2016, 31.)

Lajirakkaus syntyy onnistumisen elämyksistä, kuin myös rakkaus urheiluun. Rakkaus näihin syntyy onnistumisten elämysten kautta. Vanhempien ja valmentajien on tärkeää kiinnittää huomioita lapsen onnistuneisiin osasuorituksiin tai suorituksiin, jotta lapsi kokee onnistumisen elämyksiä niistä. Oikeantasoiset kilpailut ovat avainasemassa lajirakkauden kehittämisessä, jotta onnistumisten elämyksiä voisi tulla. Vanhempien ja läheisten suhtautuminen kilpailuihin vaikuttaa suuresti lapsen kokemukseen kilpailuista. Lopputuloksen sijasta vanhempien, läheisten ja valmentajan tulisi kiinnittää huomiota hyvin tehtyihin asioihin. Lapsi kokee onnistumisia positiivisen palautteen kautta, minkä kautta terve minäkuva muodostuu ja hyvä itseluottamus kehittyy. Näiden kautta lapsi innostuu lajista, menee mielellään harjoituksiin ja jatkaa harjoittelua. Tapa liikkua ja urheilla syntyy lapsen oman innostuksen ja urheiluun syntyneen mielenkiinnon kautta. Ilmapiirillä on valtava vaikutus lapsen kiinnostukseen ja viihtyvyyteen harjoituksissa. Kannustava ja positiivinen ilmapiiri lisää mahdollisuutta lajirakkauteen. Epäonnistuminen pitäisi olla myös sallittua, eikä sitä pitäisi joutua pelkäämään. Aikuiset ovat erittäin keskeisessä roolissa lasten urheilussa. Valmentajan tulisi osoittaa välittämistä, antaa tasapuolisesti kaikille aikaa sekä huomioimalla taitotasoltaan erilaiset lapset. Kannustaminen, rohkaiseminen ja yrityksestä positiivisen palautteen saaminen ovat olennaisia asioita ilmapiirin kannalta. (Forsman & Lampinen 2008, 38.)

3.1 Uintiin soveltuvimmat Mosstonin opetustyyli

Liikunnan opettamiseen pyritään löytämään tapa, jolla oppijat oppivat mahdollisimman tehokkaasti opetettavia taitoja. Liikunnan opettamisen tutkimuksessa on hyväksytty ajatus taitavan opettajan moninaisesta opetusmenetelmien käyttämisestä. (esim. Kulinna & Cothran 2003). Opettajan tulee käyttää vaihtelevia opetusmenetelmiä, jotta hän pystyisi vastaamaan oppijoiden erilaisiin oppimistyyliin, motivaatioon ja taipumuksiin. Opettajan

ja oppilaan välillä pitäisi olla vuorovaikutusta oppimisen aikana. Vuorovaikutuksen ansiosta opettaja ei ole ainoa toimija, joka tuottaa oppimista ja jakaa tietoa. Monitahoisessa ja vastavuoroisessa oppimisessa myös oppilaat oppivat toisiltaan, sekä opettaja oppilailta. Opettamisen tavoitteena on saavuttaa opettamiselle asetettuja tavoitteita. Taitava opettaja kykenee muuttamaan käyttämiään opetustyyliä joustavasti erilaisissa tilanteissa. Taitavaa opettamista kuvaa kuhunkin tilanteeseen soveltuvimman opetustilanteen käyttäminen. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 314.) Opetustyyliä tulee käyttää monipuolisesti vaihdellen, myös oppilaan osallisuutta lisääviä tapoja käyttäen. Muun muassa pariohjaus lisää oppilaiden osallisuutta. Oppilaiden pitäisi päästä toimimaan eri aistikanavien kautta, jotta he saavat oppia heille parhaiten soveltuvilla opetustyyliillä. (Edu 2016.)

Mosstonin opetustyylien spektristä on valittu seuran arvoihin ja toimintatapoihin soveltuvimmat tyylit. Tyylien valinnassa on korostunut lapsilähtöinen opetus, sekä kohderyhmänä olevat 5-9-vuotiaat uimarit. Opetustyyliä voi käyttää useampia saman tunnin aikana, ja se on erittäin suotavaakin.

Tehtäväopetuksessa oppilaat harjoittavat itsenäisesti opettajan antamaa tehtävää. Kierto-harjoittelu on tyypillinen tapa tehtäväharjoittelussa. Oppilas saa päättää suoritusnopeuden sekä aloitus- ja päättymisajan. Harjoitteiden päättäminen ja yksilöllinen palautteen antaminen ovat opettajan vastuulla. Opettaja voi vähentää suullisesti annettavan palautteen määrää tehtäväkorteilla, joissa kerrotaan oikeasta suoritustekniikasta. (Luostari 2014, 7-8.) Tehtäväopetus soveltuu lähes kaikkiin nuorten valmennustilanteisiin käytettäväksi. Tämä opetustyyli on valmentajakeskeinen työtap. Suurin osa valmentamiseen liittyvistä ratkaisuista on valmentajan päätettävissä. (Jaakkola 2015, 130-131.)

Helmejoki kannustaa käyttämään tehtäväopetusta osana uimaopetusta. Parin kanssa harjoiteltaessa uimarit eivät ehdi seuraamaan muita, mikä vähentää osaltaan vertailua muihin. Pienemmätkin uimakoululaiset osaavat harjoitella yksinkertaisimpia tehtäviä itsenäisesti, kun opettaja on lähellä antamassa palautetta ja tarpeen tullen muistuttamassa, mitä pitää tehdä. Mielenkiinto säilyy ja oppimista tapahtuu, kun oppilas kokee autonomian tunnetta saadessaan päättää, kuinka kauan hän harjoittelee kutakin tehtävää. (Helmejoki 3.2.2008.)

Pariohjauksessa toimitaan nimen mukaan pareittain, niin että toinen tekee ja toinen tarkkailee, ohjaa sekä antaa palautteen. Uimarit esimerkiksi näkevät kuvallisesta tehtäväkortista mitä pitää tehdä, liikkeen ydinkohdat sekä asiat joihin pitää kiinnittää huomiota toista tarkkaillen. Palautteenanto on ulkoistettu oppilaille opettajan sijaan. Opettaja voi ohjata palautetta antavaa oppilasta, mutta ei voi antaa palautetta väärin tehdystä suorituksesta.

Roolia vaihdetaan suorituksen jälkeen. (Luostari 2014, 8.) Jaakkolan mukaan valmentajan tehtävänä on antaa palautetta myös parin työskentelystä ja yhteistyöstä. Muistilista on toinen tapa helpottaa palautteen antamista parille. Taitoharjoittelussa pariohjaus toimii hyvin, sillä siinä on hyvä saada yksilöllistä palautetta. (Jaakkola 2015, 131.)

Helanderin asiantuntijanäkemyksen mukaan lapsille voi antaa vastuuta heidän ikänsä huomioon ottaen. Erityisesti EasySwim ryhmissä käytettävät tehtäväkortit ovat erittäin toimiva apu pariohjaukseen. Lapset jaksavat yleisesti ottaen keskittyä hyvin, kun saavat tehdä vaadittuja tehtäviä toisen lapsen kanssa. Kun lapsille antaa vain yhden tai kaksi yksinkertaista ydinkohtaa, muistavat he paremmin keskittyä niihin. Ydinkohtien tulee olla sellaisia, että lasten kanssa on harjoiteltu niitä ohjaajan avustuksella jo useampia kertoja aiemmin. Pariohjaus on taitoharjoittelussa hyvin kehittävä tapa opettaa lapsia. Opetettava taito voi olla esimerkiksi kellunta, jolloin lasten on helppo katsoa mihin harjoittelevan oppilaan katse suuntautuu. (Helander 29.8.2014.)

Eriytyvässä opetuksessa opettaja valitsee oppilaille eritasoisia harjoitteita, joista oppilaat saavat itse valita taitotasonsa ja kykynsä mukaisia tehtäviä. Eriytyvässä opetuksessa oppilaat saavat opettajalta yksilöllistä palautetta. Opettaja antaa palautetta suorituksesta sen sijaan, että antaisi palautetta suoritustason valitsemisesta. Oppilaat saavat arvioida itse suoritustason valinnan. Koripallossa eriytyvä opetus voi ilmetä niin, että korin heitossa on heittopaikkoja eri etäisyyksiltä korille, pallot voivat olla eri kokoisia ja painoisia tai korit voivat olla eri korkeudella. (Luostari 2014, 9.) Jaakkola kertoo opettajan tehtävänä olevan myös oikeantasoisten tehtävien valinnan havainnointi. Kun toiminta etenee, on urheilijalla mahdollisuus muuttaa tehtävää tasoltaan helpommaksi tai vaikeammaksi, jotta se vastaisi enemmän omia kykyjä. Jos liikuntavälineitä ei ole käytössä paljoa, tai urheilijoiden taito- ja kehitystasot ovat hyvin erilaisia, soveltuu tämä tyyli erinomaisesti käytettäväksi. (Jaakkola 2015, 132.)

Helmejoen mukaan oppilaiden mielenkiinnon kannalta on keskeistä eriyttää toimintaa jokaiselle oppilaalle sopivaksi. Uimaan oppimisen kannalta oppilaiden mielenkiinnon syöttäminen on tärkeää, joten opetuksen eriyttämisen suunnitteluun kannattaa varata aikaa. Uintitunnilla voidaan harjoitella samoja taitoja tai tekniikoita osan aikaa, mutta viimeistään lopputunnista kannattaa antaa oppilaiden valita itse harjoitettavat tehtävänsä. Sillä saadaan tuettua lasten koettua autonomiaa, kun he kokevat saavansa valita mitä tekevät. Helmejoen kokemuksen mukaan oppilaat kokeilevat ennakkoluulottomammin vaikeampia-kin tehtäviä, kun saavat itsenäisemmin valita tehtäviä. (Helmejoki 3.2.2008.) Myös Helanderin mukaan eriytyvä opetus on toimiva keino opettaa lapsia. Hän kertoo muun muassa uimareiden uintimatkan pituuden olevan helposti eriytettävä asia, koska uintitekniikassa

on yleensä suuria taitoeroja. Toinen helposti eriytettävä asia on sukeltaminen. (Helander 29.8.2014.)

Ohjatussa oivaltamisessa opettaja mietti etukäteen kysymyksiä, joiden avulla oppilas löytää vastauksen ongelmaan tai kysymykseen. Kysymykset ovat valmiiksi loogisesti eteneviä, jotta oppilas voi löytää vastauksen. On tärkeää antaa vastuu oppilaalle, ja ongelmanratkaisuprosessi pitäisi tulla heiltä itseltään. Kysymykset ja vihjeet tulee suunnitella hyvin, sillä ohjatussa oivaltamisessa opettaja ei voi kysellä sattumanvaraisia kysymyksiä oppilailta, koska se ei ole ohjattua oivaltamista. Ohjatussa oivaltamisessa on neljä sääntöä, minkä avulla se voi onnistua. Oppilaille ei voi itse kertoa vastausta, pitää odottaa heidän vastausta, yleisen palautteen antaminen oppilaille sekä hyväksyvän ja rauhallisen ilmapiirin ylläpitäminen on tarpeen. (Luostari 2014, 10.) Toiminnan tavoitteen määrittely on opettajan vastuulla. Erilaiset ratkaisumallit sekä tehtävän tekeminen ovat urheilijan vastuulla. Työtapa sopii oppijan pätevyyden kokemusten vahvistamiseen. Ohjattu oivaltaminen on urheilijakeskeinen tapa, jossa hän yrittää löytää ratkaisun tehtävien sisältämiin ongelmiin päättelyn, kokeilemisen ja onnistumisen kautta, sekä tekee päätöksen harjoittelun etenemisestä. (Jaakkola 2015, 130-132.)

Helmejoki antaa asiantuntijanäkemyksen ohjatun oivaltamisen käyttämisestä. Oppilaat aktivoituvat huomattavasti enemmän, kun he saavat osallistua aktiivisemmin opetukseen. Pienempien lasten ollessa kyseessä, kannattaa kysymykset pitää hyvin yksinkertaisina. Uimareilta voi kysyä muun muassa, mikä on nopein keino päästä altaan toiseen päähän. Oppilaat voivat kokeilla muutamia kertoja, ja välissä opettaja voi kysyä lisää tarkentavia kysymyksiä. Oppilaat liikkuvat ja pysyvät aktiivisesti opetuksessa mukana, kun joutuvat miettimään omaa harjoitteluaan aktiivisesti. (Helmejoki 3.2.2008.)

3.2 Opetus harjoitusympäristöä muokkaamalla

Oppimisympäristö rakennetaan virikkeelliseksi ja konkreettiseksi, jotta aidossa oppimisympäristössä voisi tapahtua oppimista mahdollisimman paljon. Oppimisympäristö tulee olla mahdollisimman eriyttävä, sekä opetuksen lähtökohdan tulee olla oppijalle tuttu. (Jaakkola 2013, 368.) Tiedostamattomasta taitojen oppimisesta esimerkkinä lapsen puhumaan oppiminen. Lapselle ei opeteta lauserakenteita, vaan hän oppii tiedostamattaan niitä. Tutkimuksen mukaan myös liikuntataitoja opitaan paljon tiedostamatta. (Jaakkola 2010, 38.) Nykyisessä liikuntataitojen oppimisen tutkimuksessa on selvinnyt suurimman osan taitojen oppimisesta tapahtuvan tiedostamatta (Jaakkola 2013, 368).

Tiedostamattomassa oppimisessa oppija saa organisoidussa oppimisympäristössä tyydyttää tiedostamattomia oppimisen tarpeitaan, sillä ympäristö mahdollistaa spontaanin toiminnan. Kokeileminen ja itsensä haastaminen ovat keskeisessä osassa, mitkä lisäävät oppijan liikkumista sisäisen motivaation vuoksi. Aidossa ympäristössä tapahtuva harjoittelu, sen virikkeellisyys ja konkreettisuus stimuloi oppijaa käyttämään sekä ulkoisia että sisäisiä aistejaan oppimisen aikana. Ne ovat oleellisia asioita taitojen sisäistämisen kannalta, sillä konkreettinen, aidossa ympäristössä tapahtuva oppiminen painuu mieleen pitkäkestoiseen muistiin irrallista ja perinteistä opettajajohtoista harjoittelua todennäköisemmin. (Jaakkola 2013, 368.)

Harjoitusympäristön on oltava niin houkutteleva, että lapset ja nuoret kokeilevat spontaanisti erilaisia taitoja sekä haastavat itseään. Valmentaja voi luoda virikkeellisiä ja mahdollisimman aitoja harjoitusympäristöjä tukeakseen tiedostamatonta oppimista. Myös eri taitotasoilla harjoittelun tulee olla mahdollista. Urheilijoiden havainto- ja päätöksentekotaidot kehittyvät luontaisesti kyseisissä oppimisympäristöissä. Edellä mainitut taidot ovat keskeisiä varsinaisen suorituksen tai taidon oppimisen kannalta. Oppimisympäristöjä luotaessa kannattaa hyödyntää useita rinnakkaisia suorituspaikkoja sekä välineiden määrää, sillä ne mahdollistavat sen, että ympäristö opettaa. (Jaakkola 2015, 130-133.)

Harjoitteluympäristöä muokattaessa on hyvä hyödyntää oppimista helpottavia apuvälineitä. Välineiden tarkoituksena on suunnata oppilaiden havainto suorituksen kannalta oikeaan asiaan, helpottaa oppimista tai haastaa oppilaita. Muun muassa kepit, kartiot, viivat tai ponnahduslaudat voivat olla oppimista helpottavia apuvälineitä, pääasia että ne ohjaavat jollakin tavalla suoritusta. Esimerkiksi ponnahduslaudan päältä voi ponnistaa, ja lauta ohjaa ponnistuksen suunnan oikeaan suuntaan. Yleensä harjoituspaikoilla on vain mielikuvitus rajana, kun välineistöä hyödynnetään. Valmentaja voi omilla kielikuvillaan ohjata lasta oppimaan tehokkaammin. Muun muassa pyyntö 'juokse kuin tulisilla hiilillä', voi saada lapsen ymmärtämään, mitä valmentaja tarkoittaa. Nuoret urheilijat näkevät luke-mattomia vertaisnäyttöjä, kun opitaan harjoitusympäristöä muokkaamalla. Mallista oppiminen on sitä todennäköisempää, mitä pienemmistä urheilijoista on kyse. (Jaakkola 2015, 133-134.)

Helander korostaa tiedostamattoman oppimisen tärkeydestä. Lasten pitää saada vapaa-aikaa tunnin aikana, jotta he pääsevät itsenäisesti harjoittelemaan altaassa. Vapaa-aika voi motivoida joitakin lapsia keskittymään tunnin paremmin, mutta tärkeintä siinä on se, kuinka paljon lapsi voi oppia muutamissa minuuteissa, kun hän saa harjoitella vapaasti aidossa oppimisympäristössä. Lapsi saattaa innostua harjoittelemaan itsenäisesti asioita,

mitkä tunnilla tuntuivat hänestä epämiellyttäviltä. Oleellista on myös kannustaa lapsia kokeilemaan eri taitoja ja välineitä. Opetuksessa kannattaa käyttää lasten ymmärtämiä kielikuvia, kuten rinnastaa liikkumistapa esimerkiksi eläimeen. (Helander 29.8.2014.) Viteli antaa vastaavan asiantuntijanäkemyksen tiedostamattomasta oppimisesta. Hän kertoo vuosien ohjauskokemuksella vapaa-ajalla harjoiteltavan paljon taitoja, mitkä eivät ole lapsista tuntuneet mukavilta harjoitteilta tunnilla tehtäessä. Kun lapset pääsevät jossain vaiheessa tuntia oppimaan tiedostamatta, saavat he edes kerran opetuksen aikana päättää, mitä tekevät. Jos oppimisympäristö on motivoiva, kokeilevat lapset yleensä melko ennakkoluulottomasti erilaisia taitoja. (Viteli 30.8.2014.)

3.3 Vedessä ohjaamisen erityispiirteet

Vesi on lapselle uusi ja erilainen elementti, jossa hän pystyy tekemään kehollaan asioita, joita ei kuivalla maalla pysty tekemään. Monet lapsen aistikanavat työskentelevät vedessä ollessaan, ja ne ohjaavat lasta kehonhallinnassaan sekä antavat mahdollisuuksia tehdä uusia asioita kehollaan. Jotta lapsi voi kokea vedessä uusia asioita ja kokea onnistumisen elämyksiä, tulee ohjaajilla olla riittävästi tietoa siitä, kuinka ohjauksista saadaan riittävän monipuolisia. Oman kehonsa eri liikkeiden ja kehonosien tunnistaminen mahdollistaa monipuolisen kehityksen. Vedessä liikkumisen erilaisuus pitää ymmärtää verrattaessa kuivalla maalla liikkumiseen, jotta mahdollistetaan erilaisten liikkeiden kokemukset vedessä. Hengityksen hankaluus vedessä on tyypillinen haaste. Siihen tulee kiinnittää huomiota, sillä pelko hukkumisesta voi vaikeuttaa lapsen keskittymistä. (Uimaliitto 2018.)

Vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavan välillä korostuu altaassa, sillä osalla uimareista on pelkoja vettä kohtaan. Ohjaajan ja ohjattavan välinen hyvä suhde on mahdollisuus saada vähitellen pelkoja pienenemään. Aito halu ja taito kuunnella, kyky olla läsnä lapsen opissa ja harjoiteltaessa, vaikuttaa positiivisesti ohjaaja-uimari suhteeseen. (Arajärvi & Lehtoviita 2011, 340.) Viteli on samaa mieltä vuorovaikutuksen merkityksestä. EasySwim ryhmissä oppiminen perustuu henkilökohtaiseen palautteeseen ja eriyttävään opetukseen. EasySwim ryhmissä käytettävien tehtäväkorttien avulla ohjaaja voi eriyttää toimintaa, sekä saa annettua tavallista uintituntia enemmän henkilökohtaista palautetta. Uimarin henkilökohtainen kohtaminen kohtaaminen lisää mahdollisuutta hyvään ohjaaja-uimari suhteeseen. Viteli painottaa kaikkien uimareiden tasapuolista huomioimista, sekä tavoitteellista pelkojen poistamista jo ensimmäisestä tunnista alkaen. Hän muistutti siitä, että uimarit opivat uimaan vasta, kun oikeasti viihtyvät vedessä. (Viteli 30.8.2014.)

Ohjeiden antojen vedessä tulee olla lyhyitä, jotta lapsi ei kylmety niiden kuuntelemisen aikana. Lasten keskittymiskyvyn huomioon ottaen, ohjeiden tulisi olla muutenkin heille lyhyitä, mutta uinnissa siihen pitää keskittyä vielä entistä enemmän. Ohjaajan tulisi asettaa ohjeita antaessa siten, että hän näkee koko ryhmän. Uimahalli tilana saa äänen hukku-
maan helposti, minkä vuoksi lapset pitää nähdä. Toisena, tärkeämpänä asiana, on turvallisuusnäkökulma lasten näkemisessä. Ohjaaja pystyy puuttumaan nopeammin mahdollisiin alkaviin vaaratilanteisiin, ennen kuin ne etenevät liian pitkälle. (Lauritsalo 2011, 42-43.)
Helander kertoi erittäin lyhyiden ohjeiden olevan kaikkein oleellisinta. Niiden avulla lapset eivät kylmety, ja saavat sen lisäksi tehdä huomattavasti enemmän kuuntelun sijaan. Myös oppiminen lisääntyy, kun toistoja tulee paljon. Helander on täysin samaa mieltä turvallisuusnäkökulmasta, eli ohjaajan tulisi aina sijoittua niin, että näkee koko ajan kaikki lapset. Näin ohjaaja pystyy reagoimaan nopeasti muuttuviin tilanteisiin, eikä vaaratilanteita pääse syntymään niin helpolla kuin silloin, jos ei näe ryhmäläisiä koko aikaa. (Helander 29.8.2014.)

Uimahallin taustahäly aiheuttaa opettajalle haasteita ohjeidenannossa. Muista ryhmistä tai suuresta asiakasmäärästä johtuen melu uimahallissa voi nousta todella suureksi. Äänen käyttöön kannattaa keskittyä, ja opettajan tulisi käyttää ääntään rasittaen sitä mahdollisimman vähän. Altaalla ollessa kannattaa puhua normaalia hitaammin ja matalammin, jotta ääni kantaisi vedessä oleville. Lasten kanssa on hyvä sopia tietty asento tai paikka, jossa kuunnellaan ohjeita. Etenkin korvien tulisi olla pinnalla, jalkojen pohjassa tai esimerkiksi seinässä. (Lauritsalo 2011, 42.) EasySwim ryhmien ohjaamisessa ohjeiden anto eroaa Lauritsalon ajatuksista hyvästä kuuntelupaikasta. Lapset harjoittelevat EasySwim ryhmässä kelluttavan liivin kanssa, jolloin jalat eivät ylety koskettamaan pohjaa. Tässä harjoittelumuodossa vältetään koskettamasta myös reunaa, jotta harjoittelusta saataisiin mahdollisimman paljon hyötyä. Helander ohjeisti ohjaajia kertomaan ohjeita esimerkiksi ympyrä muodostelmassa, jotta kaikki näkevät ohjaajan. Hänen mukaansa on pääasia, että kaikki kuulevat ja näkevät ohjaajan. (Helander 29.8.2014.)

Vedenpelkoon voi vaikuttaa useat asiat, joista yksi malli on niin kutsuttu epäsuora ehdollistuminen. Pelokkaan ihmisen toiminnan seuraaminen veden äärellä voi alkaa vaikuttaa vedenpelon syntymiseen, jolloin se on mallioppimista. Etenkin lasten kohdalla vanhempien arkuus voi vaikuttaa lapsen mahdolliseen vedenpelon syntymiseen. Suora ehdollistuminen on yhtenä vedenpelon syntymiseen vaikuttavista tilanteista, eli läheltä piti -tilanteet. Pelko on tuolloin syntynyt suoraan oman kokemuksen kautta. Traumaattinen kokemus voi syntyä esimerkiksi ympäristön ollessa epämiellyttävä, tai kun lapsi pakotetaan veteen. Laiturilta putoaminen veteen tai joku muu epämiellyttävä veteen liittyvä kokemus voi myös

laukaista vedenpelon. Esimerkiksi pelottelu syvästä rannasta saattaa altistaa pelon syntymiseen. (Pantzar 2011, 29.)

Aika on tärkeimpänä keinona päästä eroon vedenpelosta. Uimaopettajan tulisi tiedostaa lapsen tunteet, ja auttaa häntä käsittelemään niitä. On hyvä kannustaa pelokasta lasta kertomaan tunteistaan ja ajatuksistaan, jotta opettaja pystyy paremmin auttamaan häntä, valitsemalla oikeita opetusmetodeja hänelle. Vesirohkeuden lisäämiseksi kannattaa antaa paljon positiivista palautetta lapselle ja antaa hänen tasoonsa nähden helppoja tehtäviä, jotta lapsi saa kokea onnistumisen elämyksiä. Toiminnan hauskuus ja lapsilähtöinen toiminta edesauttavat vesirohkeuden syntymistä. Lapsi oppii leikkien vahingossa, jolloin hän saattaa unohtaa pelkonsa. Pienryhmäharjoittelu helpottaa osaltaan rohkeuden syntymistä, kun ohjaaja pystyy antamaan henkilökohtaista palautetta. Olosuhteisiin kannattaa panostaa, jos se on mahdollista. Altaaksi kannattaa valita matala ja lämmin allas, koska se tuo turvaa ja lisää lapsen mukavuutta vedessä. (Pantzar 2011, 29-30.) Myös Keskinen mukaan vedenpelon poistamiseen ovat samat keinot toimivia; hauskat ja turvalliset tunnit, joissa saa kokea onnistumisen elämyksiä. On kuitenkin tärkeää miettiä mitkä syyt ovat johtaneet vedenpelkoon, sillä muun muassa leikit ovat voineet aiheuttaa pelkoja. Matala ja lämmin allas ovat toimivia keinoja mahdollistaa onnistuneempi uintikokemus pelkäävälle lapselle. Keskinen antaa asiantuntijanäkemyksen positiivisten kokemusten tärkeydestä. Entisten epäonnistumisten tilalle on erittäin hyödyllistä saada onnistumisen elämyksiä. Vedenpelkoisen lapsen uimataitoiset ikätoverit voivat olla näyttämässä esimerkkiä vedessä toimimisesta aremmalle kavereille. (Keskinen 2013.)

4 Lapsen kehitystä tukeva harjoittelu

Yksilön kehittyminen on keskeistä kokonaisvaltaisessa valmennuksessa. Siinä pitää huomioida yksilön kehittymisen fyysis-psykkis-sosiaalinen prosessi. Prosessi on jaettu kolmeen suurempaan kokonaisuuteen; fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. (Bailey, Collins, Ford, MacNamara, Toms & Pearce 2010, 6.) Forsman ja Lampinen antavat myös asiantuntijanäkemyksen siitä, että lapselle tulisi luoda virikkeellinen ympäristö, mikä mahdollistaa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen. Ympäristössä tulisi huomioida lapsen fyysis-motorinen, kognitiivinen, sosiaalinen ja emotionaalinen kehittyminen. Tiedollinen kehittyminen sekä asioiden ymmärtäminen ja sisäistäminen ovat osana kognitiivista kehittymistä. Taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittyminen kuuluvat fyysis-motoriseen osa-alueeseen. Sosiaalisten taitojen kehittyminen pitää sisällään ryhmässä toimimisen taitoja, leikkimistä kavereiden kanssa, toisten kannustamista sekä yhteisten sääntöjen noudattamista. Positiivisten ja negatiivisten tunteiden käsittely kuuluu emotionaaliseen osa-alueeseen. Virikkeiden tulisi olla sellaisia, että lapset saavat oppia leikin kautta. Oppimisen tulisi olla heille hauskaa, ja mahdollistaa onnistumisen elämyksiä. (Forsman & Lampinen 2008, 39.)

Aution mukaan lapsen kokonaisvaltaiseen kehittymiseen voi vaikuttaa liikunnan monimuotoisuudella. Liikuntatuokiosta saa monimuotoisen huomioimalla muitakin asioita kuin vain fyysisten taitojen oppimista. Kokeneen ohjaajan, aikuisen, tulisi vastata lasten ohjaamisesta. Näin saamme luotua turvallisen oppimisilmapiirin, jossa ohjaaja suunnittelee opetussuunnitelmat ja -menetelmät lapsen oppimista ajatellen. Erilaiset aktiiviset harjoitteet olisi hyvä suunnitella jokaiselle lapselle, jotta toimintaa on saatu eriytettyä. (Autio 2007, 23-24.) Kasvattaminen liikunnan avulla on olennaista liikuntakasvatuksessa (Laakso 2007). Psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemista voidaan edistää liikunnan avulla. Keskeisimmät taidot ovat muun muassa tunteiden tunnistaminen, ajattelun tukeminen tunteiden avulla, tunteiden ymmärtäminen ja tunnepitoisen tiedon analysoiminen sekä tunteiden säätely. (Klemola & Kokkonen 2013, 204-206.)

Vasta kun ratkaisu oppimisen käynnistymisestä on tehty, astuu kuvaan tietoiset aspektit. Niitä ovat muun muassa analysointi, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Siihen saakka toiminta on hyvin tiedostamatonta, ja oppimisprosessi käynnistyy aivojen osissa, jotka ovat meille täysin tiedostamattomia. Helpommin motivoituu tekemään asioita, joita jo osaamme, uusien tai haastavampien taitojen sijasta. Liikuntataitoja opitaan tutkimuksen mukaan paljon tiedostamattomana. Ohjaajien tehtävänä on luoda oppimisympäristö sekä harjoitteita, joissa oppija oikeasti kehittyy. Tiedostamatonta oppimista tuetaan luomalla op-

pimisympäristöjä, joissa oppija motivoituu ja aktivoituu oman taitotasonsa mukaisella tavalla. Ympäristön tulisi olla virikkeellinen, konkreettinen, spontaani ja erilaisia mahdollisuuksia luova. (Jaakkola 2010, 37-38.)

4.1 Psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset taidot 5-9-vuotiailla urheilussa

5-6-vuotias lapsi alkaa kaivata kavereita ja entistä enemmän vuorovaikutusta muiden kanssa. Empatian kyky ja sosiaaliset taidot alkavat harjaantua yhteisten leikkien avulla. Vuorovaikutus opettaa lapsille sosiaalisia taitoja. Lasten välille alkaa muodostua ystävyys-suhteita ja he alkavat nauttia yksinkertaisista sääntöleikeistä. 6-8-vuotiaana lapsi on oppinut neuvottelemaan ja tarvittaessa joustamaan. Lapsella on muutama hyvä ystävä. Ystävyys-suhteet ovat osoituksena vuorovaikutustaitojen onnistuneesta kehittymisestä ja käytöstä. (Sääkslahti 2015, 119.) 5-8-vuotiaana lapsi ilmaisee tunteitaan enemmän sanojen kuin toiminnan välityksellä. Kasvattajan olisi hyvä luoda tietoisesti liikeilmaisuun ja keholliseen kokemukseen perustuvia liikkumisen mahdollisuuksia. Monipuolisen itseilmaisun kanavien säilyminen voidaan turvata täten kasvattajan toiminnalla. Lapsen hyvinvointi paranee pitkällä aikavälillä näin toimittaessa. 5-vuotiaana lapsi on kokeillut hyppäämistä, sekä kokeilee tasapainotaitojensa rajoja. Yhdellä jalalla seisominen, sillä hyppääminen, hyppääminen alas sivulle ja taakse ovat 5-vuotiaan harjoittelussa. Lisähaastetta hän hakee käsittelytaitojen harjoittelusta, joita saa muun muassa erilaisten keppien, mailojen ja pallojen käsittelystä. Jos leikki-ikäinen saa kokeilla eri välineitä sekä leikkiä vapaasti, kehittyy hän hyvin nopeasti. (Sääkslahti 2015, 77-78.) 6-8-vuotias lapsi hallitsee motorisia taitoja niin hyvin, että voi nauttia yhteisiin liikuntaleikkeihin ja -peleihin osallistumisesta. Tässä ikävaiheessa on tyypillistä leikkiä liikunnallisia sääntöleikkejä. Eri liikuntataidot kehittävät ja monipuolistavat motorisia taitojaan entisestään. Lapsi joka hallitsee motorisia perustaitoja hyvin, hakeutuu yleensä ohjattuun harrastustoimintaan. (Sääkslahti 2015, 83.)

Malvelan mukaan perusoletuksena on, että urheilija haluaa kuulua ryhmään. Hänelle on myös tärkeää, että hän jää jonkun tai muiden mieleen. Malvelan mukaan kannattaa miettiä urheilijan poikkeavan käytöksen syitä. Esimerkiksi mikä on johtanut siihen, että urheilija lähtee ilman näkyvää syytä kesken harjoitusten pois. Yleisesti ottaen kyseinen käytös aiheuttaa suuttumusta sekä ohjaajassa, että muissa ryhmän jäsenissä. Suuttumuksen sijasta ohjaajan kannattaisi jutella urheilijan kanssa, ja tiedustella, miksi hän on käyttäytynyt kyseisellä tavalla. Keskustelun tuloksena voi ilmetä, että urheilija ei ole vielä riittävän vahvasti ryhmän jäsen, tai hän ei koe, että häntä huomioitaisiin riittävästi. Valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa vahvasti ryhmän jäsenten ryhmäytymiseen sekä siihen, kuinka vahvasti he kokevat olevansa ryhmän jäseniä. (Malvela 2011, 233-234.) Myös

Kauppila on sitä mieltä, että opettaja voi vaikuttaa ryhmän vuorovaikutukseen omalla toiminnallaan. Ryhmiin jakamisen perusteet tai opettajan rooli johtaa vuorovaikutusta vaikuttavat ryhmään, sekä sen jäsenten toimintaan. Osa vuorovaikutuksesta on opettajan tietoisesti johtamaa, mutta osa syntyy automaattisesti oppilaiden kesken. (Kauppila 2005, s.90-91.)

Tiikkaja kyseenalaistaa perinteisen valmentamisen mallin, jossa valmentaja kertoo ja urheilija kuuntelee. Hänen mukaansa on yleistä ajatella, että urheilijan rooli on kuunnella valmentajaa, kun valmentaja kertoo kykynsä mukaan totuuksia valmentamisesta. Nykyään perusteltujen merkitys on kasvanut, vaikka tilanne on säilynytkin yksisuuntaisena tiedon välittämisessä. Vuorovaikutus kärsii auttamatta, jos urheilija ei kuuntelekaan valmentajaa, vaan näyttää kuuntelevan. Tämä saattaa aiheuttaa suuren kuilun valmentajan ja urheilijan vuorovaikutuksen välille. Tällaisissa tilanteissa valmentajan tiedon hankkiminen tapahtuu valmentajan näkökulmasta, koska urheilijan kanssa ei keskustella. Vuorovaikutus urheilijan ja valmentajan välillä on erittäin oleellista, jotta edellä mainittuja tilanteita ei pääsisi syntymään. (Tiikkaja 2014, 129-130.)

”Kaiken valmennustoiminnan tärkeimpänä lähtökohtana tulee olla ihmisen persoonallisuuden kokonaisvaltaisen ja eheän kehityksen turvaaminen” (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016, 209).

Psyykkinen turvallisuus on oleellinen asia onnistuneeseen ohjaustilanteeseen. Urheilijoita tulisi kohdella tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti. Ryhmän säännöt olisi hyvä luoda yhdessä, ja vaatia niiden johdonmukaista noudattamista. Vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavan välillä tulisi olla luontevaa, sekä herkkyyys havaita ja toimia, jos ongelmia syntyy. Ohjattava kehittyä sekä ihmisenä että lajissa. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 340.)

Tavoitteenasettelu, keskittyminen ja häiriötekijöiden poissulkeminen ovat seurausta psyykkisten taitojen kehityksestä. Näitä taitoja voidaan hyödyntää oppimisessa. (Abraham, Sáiz, McKeown, Morgan, Muir, North & Till 2015, 32.) Urheilijan ja valmentajan psyykkisen hyvinvoinnin ja persoonallisuuden kasvun tukemisen ollessa tavoitteena, ei psyykkistä valmennusta voida rajoittaa vain huippu-urheilijoihin. Kaikkiin valmennustilanteisiin eri taitotasoilla sekä eri-ikäisten kanssa, olisi hyvä kuulua osaltaan psyykkinen valmennus. Myös Liukkosen ja Jaakkolan mukaan taitoja jotka kuuluvat valmennuksen psykologiaan, ovat muun muassa keskittyminen, vuorovaikutus ja tietoinen läsnäolo. Urheilija voi harjoitella näitä asioita ohjaajan kanssa, eikä tähän tarvita ulkopuolisia tahoja. (Liukkonen & Jaakkola, 31-32.

Lasten ja nuorten harjoittelussa fyysisellä puolella on tavoitteena harjoitettavuuden kehittyminen. Kehittämällä elimistön toiminnallisuutta ja vahvistamalla kehon rakenteita mahdollistaa harjoittelu urheilijaksi kehittymisen. Seuraavat laatutekijät mahdollistavat hyvän fyysisen harjoitettavuuden; yksilöllinen kasvun ja kehityksen kunnioittaminen, pitkäjänteinen tavoitteellisuus, korkea kokonaisliikuntamäärä ja monipuolisuus. Lapsen kasvu etenee aina hyvin yksilöllisesti. Ohjauksen tärkein periaate on ohjata lasta yksilöllisesti, kunnioittaen lapsen yksilöllistä kasvua ja tukien hänen kehitystään. Kun kunnioitetaan lapsen kasvua, mahdollistetaan suorituskyvyn kehittyminen, hyvä terveys ja harjoitettavuus. Progressiivisuuden periaate on yksi fyysisen harjoittelun peruseräkkeistä. Lasten harjoittelun määrän ja sisältöjen progressiivisuudessa edetään asteittain, jolloin voidaan kunnioittaa lapsen psyykkistä ja fyysistä kasvua ja kehitystä, samalla kunnioittaen harjoitettavuutta. Lasten liikunnassa kokonaisliikuntamäärä on tärkeä laatutekijä. Kehon rakenteiden vahvistaminen ja elinjärjestelmien kehittäminen vaatii riittävästi kuormitusta. Riittäväällä liikuntamäärällä saadaan yleensä myös sisältöä liikuntaan, kuten taattua fyysinen ja taidollinen monipuolisuus. Kehon monipuolinen kehittäminen tarkoittaa kehon fyysisten ominaisuuksien monipuolista kehittämistä, eli nopeuden, voiman, liikkuvuuden ja kestävyys harjoittamista. Nämä ovat erityisen tärkeitä harjoitettavuuden parantamiseksi, terveenä urheilamisen ja pitkäjänteisen kehittymisen mahdollistamiseksi. (Olympiakomitea 2012)

4.2 Motivaatioilmaston merkitys

Toiminnan psykologinen ilmapiiri viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja toiminnassa pysymisen kannalta ovat osa motivaatioilmastoa. Urheilijan motivaatio rakentuu yksilöllisten tekijöiden summana. Se kehittyy sisäisen ja ulkoisen motivaation, tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen sekä sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Muun muassa vanhemmat voivat vaikuttaa huomaamattaan lapsen tehtävä- tai kilpailusuuntautuneisuuteen kysymyksillään. Kysymykset voitosta ja häviöstä tai vertailusta muihin lisäävät lapsen suhtautumista harjoitteluun kilpailusuuntautuneesti, kun taas kysymykset toiminnan mielekkyydestä lisäävät tehtäväsuuntautuneisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57.) Jaakkolan mukaan liikunnan keskeinen tavoite on synnyttää motivaatio liikkumiseen. Sisäisen motivaation syntyminen on olennaista motivaatiossa, sisäisesti motivoitunut osallistuu toimintaan sen tuottaman ilon ja nautinnon takia. Tällöin lapsi osallistuu liikuntaan itsensä takia, ei ulkoisen palkkion tai rangaistuksen takia. (Jaakkola 2014, 18.)

Ohjaajan rooli positiivisen motivaatioilmaston luomisessa on merkittävä. Päivittäiset pedagogiset ratkaisut vaikuttavat motivaatioilmastoon. Niitä ovat muun muassa tavat joilla toiminta toteutetaan, valmentajan auktoriteetti, toiminnan tekemisestä annettava palaute urheilijoille, tehtävien ryhmittelyperusteet, toiminnan arviointiperusteet sekä ajankäyttö. Teh-

täväsuuntautuneet piirteet olisi hyvä korostua, jotta motivaatioilmasto kehittyy tehtäväsuuntautuneeksi. Tehtävien tulisi olla monipuolisia ja vaihtelevia, jolloin voidaan taata kaikille urheilijoille onnistumisen kokemuksia. Tehtävien eriyttäminen lisää mielekkyyttä, jolla saadaan kaikille haasteita omaan taitotasoon nähden. Pätevyyden ja autonomian kokemuksia saadaan urheilijoille lisää, kun he saavat harjoitella omalla taitotasollaan. Näin saadaan lisättyä urheilijoiden sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58.) Nicholls ja Jones antavat samanlaisen asiantuntijanäkemyksen valmentajan tärkeydestä, ja näkemystä tukee aiheesta tehty tutkimus. He perustelevat näkemystään kahden lapsille tehdyn tutkimuksen perusteella. Tutkimustulosten mukaan valmentaja voi tietoisesti luoda motivaatioilmastoa tehtäväsuuntautuneeksi tehden lasten urheilusta mielekkäämpää. Tehtäväsuuntautuneisuus lisää myös koettua pätevyyden tunnetta, sisäistä motivaatiota sekä kehittää motorisia suorituksia. (Nicholls & Jones 2013, 111-112.)

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on todettu olevan hyvinvoinnin ja sisäisen motivaation kannalta positiivisia asioita, kuten viihtyminen, sitoutuminen toimintaan, positiivinen asenne harjoitusryhmää kohtaan, vähäiset suorituspaineeet, haasteellisten tehtävien valintaan, hyvään koettuun pätevyyteen sekä uskomukseen, että kova yrittäminen johtaa menestykseen. Valmentaja ja urheilijat itse voivat vaikuttaa motivaatioilmaston muodostumiseen. Valmentajan tai urheilijoiden ollessa erittäin kilpailullisia, saattaa ilmastosta muodostua hyvin kilpailusuuntautunut. Myös minäsuuntautunut ryhmä voi huomata saavutuksia aikaan kilpailusuuntautuneen ilmaston. Suurimman osan urheilijoista ollessa tehtäväsuuntautuneita, kehittyy harjoitusten ilmasto samaan suuntaan. Kilpailusuuntautuneisuus ei ole haitallista, jos samalla korostetaan tehtäväsuuntautuneisuutta. Valmennustilanteissa näkyy monesti piirteitä molemmista suunnista, tai samassa harjoituksissa näkyvät molemmat ilmastot harjoituksen eri osissa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57-58.) Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ryhmän jäseniä yritetään saada osallistumaan ohjausprosessiin, korostetaan jäsenten vastuuta ja arvostetaan yhteistyötä valmentajan kanssa. Ryhmän jäsenet voivat osallistua päätöksentekoon, suunnitteluun ja arviointiin, muun muassa valmentajan kanssa yhdessä suunnitellaan yhteiset säännöt, asetetaan tavoitteet ja harjoitusten sisällön suunnitteluun. Valmentajan tulisi ohjata ja auttaa ryhmän jäseniä asettamaan omia tavoitteitaan ja tukea jäseniä tavoitteiden saavuttamisessa. Kaikki eivät välttämättä pysty valitsemaan itselleen taitotasoltaan sopivia tehtäviä tai tavoitteita. Osa niistä voi olla liian helppoja tai vaikeita. Valmentajan rooli korostuu, jos hän huomaa, että moni tarvitsee tukea valinnoissa. Ryhmän jäsenten välinen yhteistyö lisääntyy, ja ryhmäytyminen tapahtuu kuin luonnostaan, jos he saavat yhdessä osallistua suunnitteluun. (Lintunen ym. 2009, 238.)

TARGET-malli kuvaa motivaatioilmaston tehtävä- ja minäsuuntautuneita piirteitä. Mallin avulla voidaan korostaa tehtäväsuuntautuneisuutta valmennuksessa. Se sisältää kuusi ohjaamisen osa-alueita, joiden oletetaan liittyvän olennaisesti oppimisen motivaatioilmastoon. Niitä ovat: tehtävät, päätösvalta, tunnustuksen antaminen, ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö. Sekä tehtävä- että minäsuuntautuneen oppimisen motivaatioilmaston kuvauksessa käytetään näitä kohdealueita. Kirjainyhdistelmä TARGET tulee englannin kielisten nimien alkukirjaimista, jotka kuvaavat kuutta toimintaympäristöön liittyvää tekijää. Nikander (2002, 2007) on muokannut mallista urheiluvalmennukseen soveltuvan mallin. Toiminnan ja tehtävien tulee olla monipuolisia ja vaihtelevia tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Jokaiselle ryhmän jäsenelle tulee olla henkilökohtaisia haasteita, joten valmentajan pitäisi eriyttää tehtäviä. Ryhmän jäseniä tulee auttaa realististen tavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa. Suoritusason mukaan eriytetyt harjoitukset sekä yksilölliset tavoitteet tukevat ryhmän jäsenten autonomiaa, yksilön mahdollisuutta säädellä toimintaansa ja tuottavat pätevyyden kokemuksia yksilön osaamisesta ja kyvykkyydestä. (Lintunen ym. 2009, 234-235.)

Yrittäminen, yksilöllinen edistyminen sekä suorituksen paraneminen ovat tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tunnustuksen antamiskriteereitä. Kaikilla on mahdollisuus saada huomiota ja tunnustusta, ja palaute annetaan yksilön suorituksesta persoonan sijaan. Suoritusten vertailu omiin taitoihin ja resursseihin tukee tehtäväsuuntautunutta oppimisprosessia. Itsearviointiin ohjaaminen on hyvä tapa käsitellä virheitä. Pienempiin osiin jaotellut virheet ovat helpompia käsitellä, ja niihin voidaan miettiä yhdessä toista ratkaisuvaihtoehtoa. Yksilön autonomia kasvaa, koska hän kokee saavansa päättää itseään koskevista asioista ja kokee kontrolloivansa toimintaa. (Lintunen ym. 2009, 240,242-243.)

Ryhmittelyn keinot vaikuttavat motivaatioilmastoon. Ryhmittelyssä olisi hyvä muistaa muodostaa mahdollisimman heterogeenisiä ryhmiä, jolloin ehkäistään ryhmän sisäistä vertailua. Yhteistoiminnallisin perustein muodostetut ryhmät toimivat paremmin, kuin ryhmien muodostaminen yksilölliseen vertailuun liittyen. Ryhmiä voidaan jakaa esimerkiksi pelipaikkojen mukaisesti tai tehdä omat harjoitusohjelmat ryhmän jäsenille. Ajankäytön tulisi olla joustavaa, jotta jäsenille jää riittävästi aikaa kehittyä yksilöllisesti. Kaikkien ryhmän jäsenten ei välttämättä tarvitse olla yhtä monissa harjoituksissa, tai harjoitella samaa harjoitusta. Joustavuus aikataulussa sekä yksilöllisissä oppimisvauhdeissa tuottavat parempaa tulosta. (Lintunen ym. 2009, 241-243.)

Lonkan mukaan sisäisesti motivoitunut ihminen kokee itse tekemisen olevan niin palkitsevaa, ettei tarvitse erillisiä palkkioita tai rangaistuksia toimiakseen. Asioita ei tehdä rangaistuksen pelossa, tai välttääkseen huonoa omatuntoa. Sisäinen motivaatio edellyttää, että

ihmisen ja motivaation kohteen välille muodostuu merkityksellinen toiminta tai suhde. Sisäinen motivaatio ei siis tule henkilön sisältä, vaan vaatii edellä mainitun. Sisäisen motivaation muodostumiseen tarvitaan sopivan haastava tehtävä, riittävä pystyvyyden tunne, uteliaisuuden herääminen ja mielekäs asiayhteys. Ongelmalähtöinen oppiminen on hyväksi koettu motivoinnin keino. Myös autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen tarpeet ovat lähes kaikkia ihmisiä motivoivia. Kokemus siitä, että kuuluu ryhmään, tulee kohdelluksi autonomisena ja pystyvänä yksilönä on tärkeää. (Lonka 2015, 168-169.)

4.3 Itsetunnon rakentumisen tukeminen

Itseluottamus on uskoa omaan kykyihin ja varmuuden tuntemista suhteessa annettuihin tehtäviin ja tavoitteisiin. Itsevarma urheilija uskaltaa asettaa haastaviakin tavoitteita, ja suhtautuu epäonnistumisiin oppimistilanteina, joista mennään eteenpäin. Itseluottamus koostuu useista psyykkisistä osataidoista; itsetuntemus, taitava tavoitteenasettelu, hyvä keskittyminen ja ajatusten ja tunteiden säätely. (Arajärvi ym 2015, 361-362.) Roos-Salmi määrittelee itseluottamuksen samalla tavalla; Itseluottamus on ihmisen käsitys omista taidoistaan ja kyvyistään, suhteessa käsillä olevaan tehtävään tai tavoiteltuun lopputulokseen. Keskeistä siinä on uskoa saavuttavansa tavoitteen, eli uskoa omaan kykyihinsä. Varmuuden kokemus on itseluottamuksessa oleellista. (Roos-Salmi 2012, 150.)

Lapsen kokemus siitä, että hänen kykyjään arvostetaan ja taitoihinsa luotetaan, on motivoitumisen kannalta erittäin tärkeää. Lasten itsetunnon ja itseluottamuksen perusta on taidoista ja suorituksista riippumaton perusta, johon valmentaja pystyy vaikuttamaan harjoittelutilanteissa. Tärkeintä harjoittelussa on saada lapset viihtymään harjoituksissa sekä nauttimaan liikkumisesta ja taitojen oppimisesta. (Arajärvi ym 2015, 362.) Lapsen itsetuntoa vahvistaa jo ohjaajan läsnäolo, kohtaaminen ja lapsen kuunteleminen. Realistisen palautteen antaminen ja kannustaminen ovat osassa itsetunnon rakentumista. Lapsen usko siihen, että hän pystyy ja kykenee, lähtee siitä, kun hän kokee valmentajan uskovan häneen. (Mielenterveysseura 2018.)

Itsetunnon kehittymisen kannalta olennaista on tarjota lapsille sellaisia tehtäviä, jotka tuntuvat heistä mahdollisilta toteuttaa. Yrittämisestä saatava palaute on lapselle tarpeen alkuun, minkä jälkeen hän uskaltaa yrittää ja epäonnistuaakin. Lopputuloksesta saatu palaute on tarpeen vasta sen jälkeen. Lapsille on hyväksi elävöittää ohjeidenantoa muun muassa lapsille sopivilla kielikuvilla tai näytöillä, jotta jokainen lapsi saa omanlaisen tavan oppia. (Arajärvi ym 2015, 362.) Ohjaajan tulisi kehittää lapsen itseluottamusta harjoitustoiminnaissa osoittamalla urheilijan kehittyneen. Lapsen tulisi huomata osaavansa ja pystyvänsä harjoitteisiin, joita ohjaaja teettää. Ohjaaja voi osoittaa lapselle, että hän osaa esimerkiksi tehtävän, minkä ohjaaja on antanut. (Forsman & Lampinen 2008, 19.)

Itseluottamuksen harjoittamiseen kuuluu osana myös epämiellyttävien tunteiden käsittely. On tärkeää, että lapset oppivat arviomaan omia taitojaan suhteessa omaan harjoitteluun ja yrittämiseen. Lapsen on myös hyvä ymmärtää, että toisen hyvä suoritus ei ole pois hänen omasta kehitymisestä tai suorituksen onnistumisesta. (Arajärvi ym 2015, 362.) Kuitenkin pitää muistaa, että minäkuva muodostuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ja muilta tullut palaute voi vaikuttaa vahvasti lapsen kuvaan itsestään. Erityisen herkkä lapsi on itseään koskevalle palautteelle, kuten kehoaan ja motorisia taitoja koskevalle palautteelle. (Sääkslahti 2015, 106.) Lapsi saa usein palautetta suorituksistaan, sekä osaamisestaan että epäonnistumisestaan, oppii lapsi muodostamaan kuvan itsestään. Lapsi saa erilaisia kokemuksia kehostaan ja sen toiminnasta liikkumisen avulla, ja lapsi ymmärtää, kuinka muut ihmiset luottavat hänen taitoihinsa. Osa lapsen minäkäsityksestä syntyy näiden asioiden kautta. (Zimmer 2011, 45-46.)

5 Itsemääräämisteoria urheilussa

Autonomian koetaan olevan avainasemassa itsemääräämisteoriassa. Itsemääräämisteoriat ottaa huomioon sekä sosiaaliset että kognitiiviset tekijät, joiden yhteisvaikutuksesta muodostuu motivaatio liikuntaan. Seurauksena on kognitiivisia, affektiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä muutoksia. Esimerkiksi asenne liikuntaa kohtaan muuttuu, viihtyminen liikuntatunnilla lisääntyy sekä vapaa-ajan liikuntaa aletaan harrastaa. Koetun autonomian määrän katsotaan olevan ratkaisevassa asemassa siinä, kehittykö motivaatio ulkoiseksi vai sisäiseksi. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159.) Itsemääräämisteoriassa erotellaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Toiminnan merkitys ja tavoite vaikuttavat siihen, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Sisäistä motivaatiota heikentävät tekijät on hyvä tunnistaa, sillä sisäinen motivaatio on yhteydessä laadukkaaseen oppimiseen ja luovuuteen. (Deci & Ryan 2000, 55.)

5.1 Autonomia

Autonomialla tarkoitetaan urheilijan tunnetta siitä, että hän kontrolloi liikuntaan liittyvää toimintaa. Autonomian tunnetta kuvaa myös mahdollisuus tehdä toimintaansa liittyviä valintoja ja vaikuttaa osallistumista koskeviin päätöksiin. (Jaakkola 2015, 113.) Autonomisesti suuntautunut urheilija pyrkii löytämään erilaisia ratkaisuja vaihtoehtoillemme sekä itseohjautuvuudelle. Tehtävien valinnan vapaus antaa urheilijalle mahdollisuuden valita sellaisia tehtäviä, mitkä voi tulkita enemmän itseohjautuvuutta tukeviksi. (Jaakkola 2009, 356.)

Valmentajan autonomiset toimintatavat lisäävät urheilijoiden sisäistä motivaatiota urheilutuokiota kohtaan. Urheilijoiden osallistaminen ja vastuun antaminen heille edes osittain, ovat erittäin hyödyllisiä asioita urheilijaksi kasvamisessa. Pienemmillä urheilijoilla tämä näkyy mahdollisuutena osallistua muun muassa toimintatapojen ja harjoitteiden suunnitteluun. Heiltäkin yleensä löytyy erilaisia toimintatapoja tietyn harjoitteen tekemiseen. Valmentajan aito läsnäolo harjoituksissa sekä urheilijan kokemus arvokkuudentunne kehittävät osaltaan autonomian tunnetta. (Jaakkola 2015, 113.) Myös Sääkslähden mukaan vastuun saaminen, valintojen tekeminen ja päätöksenteko itseään koskevista asioista lisäävät lapsen kokemusta siitä, että hän on tärkeä ja merkityksellinen. Autonomian ja hallinnan tunne on yhteydessä mielekkyyden kokemukseen. Ne lisäävät motivaatiota, joka vaikuttaa halun ponnistella ja yrittää enemmän päästäkseen haluttuun lopputulokseen. (Sääkslahti 2015, 107.)

5.2 Pätevyys

Pätevyydellä tarkoitetaan urheilijan uskoa omiin kykyihinsä, niin taidon, tehtävän kuin kilpailutilanteessa onnistumisessa. Pätevyys muodostuu urheilijalle omien kokemustensa kautta, eli on täysin kokemusperäinen. Koettu pätevyys on yhteydessä sisäiseen urheilumotivaatioon. Pätevyys voidaan jakaa erilaisiin alapätevyysalueisiin, joita ovat muun muassa fyysinen, tiedollinen eli älyllinen, sosiaalinen ja tunnepätevyys. Nämä alapätevyysalueet kattavat eri urheilulajien taidot, fyysisen kunnon, tyytyväisyyden omaan kehoon, koulumenestyksen, ymmärryksen ja tietämyksen elämässä tarvittavista asioista, kyvyn saada ystäviä ja tulla toimeen muiden kanssa, kykyä ymmärtää omia ja toisten tunteita, sekä tulla toimeen niiden kanssa. Urheilijan itsearvostukseen vaikuttaa se, miten tärkeäksi koetaan eri alueet. Yleensä fyysinen alue koetaan tärkeänä urheilijan näkökulmasta, ja heikommin mennyt kausi saattaa aiheuttaa alhaista itsearvostusta ja alhaista pätevyyttä. (Jaakkola 2015, 113-114.)

Lasten valmentamisessa on oleellista, ettei urheilusta tule liian tärkeää tekijää muihin nähdessä. Sekä valmentaja että vanhemmat pystyvät vaikuttamaan vahvasti muiden asioiden arvoon. Yksilöllinen kehittyminen ja oppimisen merkityksen painottaminen edistävät urheilijoiden pätevyyden kokemuksia. Urheilijan kontrollissa olevat asiat, oma kehittyminen ja harjoittelemisen, edistävät autonomisia motivaation muotoja. Yrittämiseen ja kehittymiseen liittyvät yksilölliset palautteet ovat tärkeitä pätevyyden kokemisen kannalta. Harjoittelumapiiriin tulisi myös olla sellainen, että kokee voivansa tehdä virheitä. Valmentajan olisi hyvä auttaa urheilijaa asettamaan itselleen saavutettavia tavoitteita, sekä keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. (Jaakkola 2015, 114.) Valmentaja voi tukea lapsen pätevyyttä luomalla myönteisen ilmapiirin, jossa jokainen voi tehdä taitotasoaan vastaavia tehtäviä. Fyysinen pätevyyden tunne syntyy, kun lapsi oppii uusia taitoja tai on kehittänyt taitojaan, saavuttanut tavoitteensa tai tehnyt parhaansa suorituksessa. Jokaisella lapsella tulisi olla mahdollisuus kokea onnistumisen elämyksiä tai saada iloa omasta edistymisestään. Fyysinen pätevyys muodostuu liikuntatilanteissa saaduista kokemuksista, viihtymisestä ja itsestään saadusta palautteesta liikkujana. Valmentajan tulee muistaa, että palaute kohdistuisi aina lapsen tekemiseen hänen persoonansa sijasta. Myönteisen ja realistisen käsityksen pohjalle lapselle muodostuu itsestään kuva, mikä on pohjana liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle. (Sääkslahti 2015, 107-108.)

5.3 Yhteenkuuluvuus

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan urheilijan tunnetta siitä, että on kiinteästi osana ryhmää. Ryhmänä voi olla joukkue tai harjoitusryhmä. Turvallisuuden tunne ja hyväksytyksi tulemisen tunne ovat tärkeä osa yhteenkuuluvuutta. Ryhmän osana olemisella on parhaimmillaan motivoiva vaikutus, ja yhteenkuuluvuuden on todettu edistävän sisäistä motivaatiota. Lasten ja nuorten urheilijoiden kohdalla ryhmään kuuluminen on erittäin tärkeää liikuntataitojen oppimisen kannalta. Liikuntataitojen näytöt vertaisiltaan edistävät lapsia sekä motivoivat heitä. (Jaakkola 2015, 114-115.) Ryhmässä on Sääkslahden mukaan hyvä ilmapiiri, jos jokainen on arvostettu omana itsenään ja he voivat kokea itsensä päteviksi. Ryhmässä annettu palaute ja vuorovaikutus on toisia arvostavaa ja kaikkia huomioivaa. (Sääkslahti 2015, 109.)

Valmentajan on mahdollista luoda ilmapiiri, jossa tuntee aidosti kuuluvansa joukkoon. Kaikkien urheilijoiden tulisi olla tasavertaisia keskenään, eikä ryhmässä hyväksytä kiusaamista, syrjimistä tai pahan puhumista toisista. Yhteenkuuluvuutta voidaan lisätä yhteisesti luotujen pelisääntöjen myötä, sekä hyväksymällä tunteiden osoittaminen, niin ilon kuin surunkin. Valmentaja voi edistää entisestään sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta käyttämällä opetusmenetelmiä, jotka lisäävät yhteistoimintaa, yhdessä oppimista, toisten kannustamista ja auttamista. (Jaakkola 2015, 115.) Sääkslahden asiantuntija arvionkin mukaan valmentaja voi luoda ja tukea yhteisöllisyyden syntymistä yhteisten pelien ja leikkien avulla. Ne haastavat lapsen eettis-moraalisen kehityksen, sillä leikit ja pelit edellyttävät sääntöjen noudattamista. Ilman yhteisten sääntöjen noudattamista lapsi jää leikkien ulkopuolelle. (Sääkslahti 2015, 109.)

6 TaTU Tampere esittely

Uimaseura TaTU Tampere on Tamperelainen kilpauintiseura, mikä on perustettu vuonna 1919. TaTU:n tavoitteena on olla kilpauintiseura turvaten yksilölle mahdollisuuden osallistua ja kehittyä. TaTU:ssa uintia voi harrastaa minkä ikäisenä vain, sekä monella tasolla. Seuran toiminnan keskipisteenä on kilpauinti, ja kansallisesti tavoitellaan paikkaa kuuden parhaan joukossa. Tavoitteena on myös kasvattaa ja valmentaa kansainvälisen tason uimareita. Laadukas valmennus ja valmentajien kouluttaminen ovat osana edistämässä tavoitteeseen pääsyä. (TaTU Tampere 2018.)

TaTU:n valmennuksen neljä kulmakiveä ovat: yksilöllisyys, pitkäjänteisyys, yhteisöllisyys ja yhteistyö. Yksilön kohtaaminen, aito vuorovaikutus, kuulumisten vaihto ja huolehtiminen ovat tavoitteena TaTU:ssa. Nämä korostuvat, mitä vanhempien uimareiden kanssa ollaan tekemisissä. Nuorten uimareiden kanssa on tärkeää luoda hyvä pohja uinnille tulevaisuutta ajatellen, eli keskittyä takaamaan uimarille hyvät taidot ja tiedot myös tulevaisuutta ajatellen. Uimarin harjoituksia ei tehdä vain kyseistä hetkeä ajatellen. Harjoituksiin ja kilpailuihin on tarkoituksena luoda turvallinen ilmapiiri, joka tukee onnistumista ja kaikkensa antamista. Ihmisten ja seuran on tarkoituksena olla erittäin luotettava yhteisö, jossa uimari uskaltaa myös epäonnistua. Seuran on tarkoitus järjestää yhteisiä tapahtumia ja leirejä kaikille ryhmille, vahvistaakseen yhteistyötä. Samalla kaikki valmentajat ovat samassa paikassa, ja on mahdollisuus jakaa tietoa. (TaTU Tampere 2018.)

Vuodesta 2014 TaTU:n kurssitarjonta on laajentunut huomattavasti EasySwim ryhmien ja uimarikoulujen osalta. Mukaan tarjontaan tuli myös vauva- ja perheuintia, jolloin mahdollisuus harrastamiseen ja uimarin polkuun seurassa alkaa jo kolmen kuukauden iästä. Nykyään kurssitarjontaa on 17-vuotiaaseen saakka, sekä harraste- että kilpapuolella. (TaTU Tampere 2018.)

Kevääseen 2018 mennessä kurssitarjonta on laajentunut vielä aiempaa enemmän. Harrastepuolen toiminnan keskipisteenä ovat alle kouluikäiset lapset. Heille ryhmiä on huomattavasti muita ikäryhmiä enemmän. TaTU:n toiminta keskittyy Tampereen lisäksi myös sen ympäryskuntiin Ylöjärveen ja Kangasalaan. (TaTU Tampere 2018.)

Hallituksen linjaamat arvot näkyvät seuran nettisivuilla, jolloin ne ovat kaikkien seuran toimintaan liittyvien uimareiden nähtävillä. Samojen arvojen mukaista toimintaa pitäisi ohjaajien ja valmentajien avulla harjoittaa uimakoululaisista aikuisuimareihin. TaTU Tampereen arvoina ovat yhteishenki, toisten kannustaminen, toisten kunnioittaminen ja arvostaminen,

rehellisyys ja rehti käyttäytyminen sekä sitoutuminen sovittuihin tavoitteisiin ja pelisääntöihin. (TaTU Tampere 2018.)

Ohjaajan rooli arvojen vaalimisessa on suuri. Yhteishenki ja toisten kannustaminen tulisi näkyä vahvasti jo uimakouluikäisenä, jotta sitä on helpompaa vaalia myös vanhempana. Yhteishengellä ja toisten kannustamisella saadaan uimakouluihin miellyttävä ilmapiiri, jossa uimarit uskaltavat helpommin kokeilla myös vaikeita asioita, ja näin ollen ottavat myös riskin epäonnistua. Ohjaaja saa omalla kannustamisella näytettyä esimerkkiä muille pienemmille uimareille.

Lasten uimakouluissa toisten kunnioittaminen ja arvostaminen näkyvät muun muassa siinä, että ei oteta tavaroita toisten kädestä, annetaan toisille tilaa uida eikä puhuta muiden päälle. Myös ohjaajilla on vastuu uimakoulun aikana lasten kasvattamisesta, sillä vanhemmat eivät voi vaikuttaa lasten käyttäytymiseen, kun eivät itse ole paikalla. Näillä arvoilla on vaikutusta käyttäytymisen lisäksi uintiin. Kun lapset saavat uida rauhassa, ilman että kukaan ui päälle, kehityskin on nopeampaa. Suurin osa uimakouluikäisistä lapsista vielä harjoittelee olemaan puhumatta toisten päälle, niin sitä on hyvä kehittää myös uimakoulun aikana. Kaikki lapset kuulevat ohjeet paremmin, kun yksi puhuu kerrallaan.

Rehellisyys ja rehti käyttäytyminen näkyvät muun muassa siinä, että tehdään pyydetyt harjoitteet sen sijasta, että väitettäisiin niiden olevan jo tehtyjä. Osalla lapsista tehtävien tekemisen välttely on luonnollista, mutta ohjaaja pystyy ohjailemaan heitä oikeaan suuntaan. Pienillä askelilla mennään eteenpäin, joten arvostetaan lasten pieniä edistysaskelia.

7 Oppaan lähtökohdat ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda ohjaajille monipuolinen, motivoiva ja käytännönläheinen opas (liite 2), jota he pystyvät hyödyntämään päivittäisessä uinninopetuksessa. Tavoitteena on lasten uimataidon kehittymisen lisäksi lasten itsetunnon rakentumisen tukeminen, onnistumisen elämysten tuottaminen heille sekä mahdollistaa lajin pariin jääminen seurassa. Tavoitteena on myös aktivoida koordinaattoria ja ohjaajia pitämään enemmän yhteyttä toisiinsa oppaan avulla, jotta siitä saadaan haluttu hyöty mitattua. Koordinaattorin ja ohjaajien palavereita on jatkossa useammin, sillä oppaan ideapankista ja pedagogisista asioista on hyvä päästä keskustelemaan mahdollista muokkaamista varten.

Monipuolisen ja motivoivan oppaan sisällössä on huomioitu uimataitoon, lapsilähtöisyyteen ja ohjaamiseen liittyviä tärkeitä asioita, sekä kaiken edellä mainitun toimintaa ohjaavat seuran arvot. Vuonna 2017 tehdyn julkaisun mukaan kuudesluokkalaisista oli uimataitoisia 76% (Likes 2017, 9). Noin neljäsosan ollessa uimataidottomia perusopetukseen sisältyvän uimaopetuksen myötä, korostuu uimaseurojen tärkeys vesirohkeuden ja sitä kautta uimataidon opettamisessa. Lasten harjoittelun kivijalkana pitäisi olla onnistumisen elämysten tuottaminen oikeantasoisilla tehtävillä (Forsman & Lampinen 2008, 26). Kokeen aikuisen tulisi ohjata lapsia, jotta voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä. Lapsen kehittymisen kannalta liikunnan pitää olla riittävän monimuotoista. (Autio 2007, 23-24.) Oppaassa onkin käsitelty kattavasti ohjaustilanteessa viihtymisen keinoja; muun muassa itsemääräämisteorian ja motivaatioilmaston hyödyntämistä käytännön ohjaustilanteissa.

Uimaseura TaTU Tampere toimii työn toimeksiantajana ja uinninopetuksen kohderyhmänä ovat 5-9-vuotiaat lapset, jotka harjoittelevat uintia heille syvässä altaassa. Osa heistä harjoittelee kelluttavan liivin kanssa osan tunnista ja lopun aikaa ilman liiviä, osa harjoittelee ilman liiviä koko ajan. Ryhminä ovat EasySwim Advanced uimarit sekä Uimarikoululaiset. Uimarikoululaiset ovat seuran tulevia kilpauimareita, joille on tavoitteena opettaa kilparyhmiä varten tarvittavat taidot. Osa EasySwim Advanced uimareista siirtyy myös suoraan kilpauinnin pariin. Ryhmät harjoittelevat ryhmästä riippuen 1-2 kertaa viikossa.

TaTU Tampere on luonut uimarinpolun, joka alkaa vauvauinti-ikäisestä ja päättyy huippu-uimariin. Ohjaajan opas on suunnattu erittäin oleellisessa vaiheessa oleviin ryhmiin, EasySwim Advanced ja Uimarikoulu, sillä kilpauinnin pariin siirtymisen lisäksi parempi uintitekniikka opitaan näissä ryhmissä. Viime vuosina uimareita on jatkanut hieman aiempaa enemmän kilpauintiin, mutta jatkuvuutta olisi hyvä saada lisää. Seuralle paras lähtökohta

olisi se, että kilpauinnin aloittavat ryhmät tulisivat täyteen seuran omista harrasteuimareista. Tällä hetkellä harrasteuimareita tippuu pois uimarinpolulta jo ennen uimataidon saavuttamista tai kilpapuolelle siirtymistä.

Ohjaajien tilanne on haastava, sillä he ohjaavat yksin pahimmillaan kymmenen lapsen ryhmää. Yksin ohjatessa on haastavaa huomioida kaikkia, mutta myös vaikeaa saada uusia ideoita haastaviin ohjaustilanteisiin. Ohjaajat ohjaavat eri paikoissa eivätkä näe toistensa ohjauksia tai pääse vaihtamaan ajatuksia ohjaamisesta kuin ohjaajien palaverien aikana. Niihin kuitenkin läheskään kaikki eivät pääse paikalle oman työnsä takia. Helpoa, matalan kynnyksen kanavaa yhteydenpitoon ja ohjauksellisten asioiden jakamiseen, ei ole vielä ollut.

Opinnäytetyö lähti liikkeelle ohjaajien tarpeesta saada lisää ideoita ohjaamiseen; niin leikkien hyödyntämisessä opetuksessa, kuin pedagogisten näkemysten yhteneväisyydessä. Seuran näkökulmasta on erittäin positiivinen asia, että ohjaajilla on yhteneväinen näkemys ohjaamisen pedagogisista tavoitteista. Useampana päivänä harjoituksissa käyvät lapset saavat toimia samojen periaatteiden mukaan, vaikka ohjaaja vaihtuukin. Työ auttaa myös kilpapuolen tarpeeseen saada harrastepuolen uimareita jatkamaan uintia kilparyhmiin. Jos kilpauinnin puolelle siirtyy seuran omia harrasteuimareita, tietävät valmentajat, mitä taitoja ja tekniikoita heidän kanssaan on harjoiteltu. Jatkaminen samassa seurassa mahdollistaa myös uimarin kannalta paremman kehittymisen, koska opetusta voi jatkaa kilpauinnissa siitä, mihin harrastepuolella on jääty. Työ on rajattu kahteen viimeiseen harasteryhmään, joista molemmista siirtyy uimareita kilpauintiin.

8 Oppaan toteutus

Työn tuotoksena syntynyttä opasta (liite 2) on suunniteltu kolmen vuoden ajan. Ensimmäisen vuoden aikana oppaaseen on pohdittu pelejä ja leikkejä, sillä ideapankille oli selkeä tarve. Seuraavien vuosien aikana syntyi ajatus oppaassa olevista pedagogisista asioista, joiden pohjana on ollut muun muassa asiakastyytyväisyyskyselyn palautteet. Palautteiden perusteella on luotu motivaatioilmastoon ja itsemäärämisteoriaan pohjautuvia ideoita, jotta toiminnasta saadaan lapsia miellyttävämpää. Seuran arvot ja asiakastyytyväisyyspalautteet ovat olleet pohjana osiolla, jossa käsitellään ohjaamista.

Ohjaajat ovat olleet erittäin keskeisessä roolissa opasta luotaessa. Heidän tarpeensa ovat ohjanneet suunnittelua, ja heidän mielipiteidensä pohjalta opasta on muokattu ensimmäisen version jälkeen. Oppaan hyödyntämisen kannalta koimme järkeväksi muodostaa oppaan Google Drive -muotoon, jotta ohjaajatkin saavat lisätä omia hyväksi havaittuja leikkejään sekä mallitunteja. Nykyinen harrasteuinnin koordinaattori on ollut syksystä 2017 alkaen erittäin tärkeässä roolissa oppaan suunnittelussa sekä myöhemmin sen käyttööntoimimisessa. Oppaan helppokäyttöisyys ja kaikkien ohjaajien hyödynnettävissä oleva opas olivat yksi tärkeimmistä kriteereistä. Koordinaattori ja ohjaajat pitävät säännöllisesti palaveriteita, joissa he keskustelevat oppaan käytöstä ja sen muokkaamisesta. Koordinaattori vastaa muokkaamisesta, mutta muokkaaminen tehdään yhdessä ohjaajien kanssa. Seuran puheenjohtaja on ollut myös mukana keskustelemassa oppaasta, ja olemme olleet yhtä mieltä siitä, että opas helpottaa nykyisen koordinaattorin työtä. Seuran arvot ovat puheenjohtajan ja koko hallituksen muodostamia arvoja, joten heidänkin näkemyksensä on otettu huomioon niiden kautta.

Taulukko 1. Opinnäytetyöpalaverien ja oppaasta keskustelun aiheet sekä ajankohdat.

Opinnäytetyöpalaveri/-keskustelu		
Pvm	Paikalla	Aihe
10.1.2017	1 ohjaaja	Oppaan hyödyllisyys
18.1.2017	1 ohjaaja	Oppaan hyödyllisyys
23.1.2017	1 ohjaaja	Oppaan hyödyllisyys
1.2.2017	Palaverissa 6 ohjaajaa	Oppaan hyödyllisyys
21.2.2017	2 ohjaajaa	Oppaan hyödyllisyys ja mahdollinen sisältö
4.4.2017	Puheenjohtaja	Oppaan sisältö, hyödyllisyys ja koordinaattorin ajan vapautuminen muihin tehtäviin
21.4.2017	3 ohjaajaa	Oppaan sisältö ja ohjausten ongelmakohdat
9.5.2017	Palaverissa 5 ohjaajaa	Oppaan sisältö ja ohjausten ongelmakohdat
22.5.2017	Tuleva koordinaattori	Oppaan sisältö, hyödyntäminen ja päivittäminen
15.8.2017	Tuleva koordinaattori	Oppaan sisältö ja laajentaminen tulevaisuudessa kaikkiin ryhmiin
16.8.2017	Tuleva koordinaattori	Oppaan valmistumisen aikataulu, hyödynnettävyyttä
15.2.2018	5 ohjaajaa + koordinaattori	Palaute oppaan 1.versiosta

Yksi oppaan hyödyllisyyden arviointikriteereistä on keväällä teetetävän asiakastyytyväisyyskyselyn palautteet. Kyselyssä kartoitetaan seuran ohjaajien pedagogisia taitoja sekä lasten viihtyvyyttä harjoituksissa. Jo aiemmin ryhmässä olleiden lasten vanhemmilta saa näkemyksen siitä, onko toiminta muuttunut kevään aikana. Keväällä aloittaneiden lasten vanhemmilta saa puolestaan mielipiteen siitä, kokevatko he toiminnan olevan tällä hetkellä lapsilähtöistä ja opettavaista, vai pitäisikö jotain asioita muuttaa tulevaisuutta ajatellen. Toinen arviointikriteeri oppaan käytännöllisyydessä ja vaikutuksessa ohjattaviin ryhmiin on koordinaattorin näkemys. Koordinaattori näkee säännöllisesti ohjaajien tunteja, joiden perusteella hän kykenee arvioimaan, onko toiminta uimakouluissa muuttunut vielä aiempaa lapsilähtöisemmäksi. Koordinaattori kiinnittää myös palaverien aikana sekä ohjaajien kanssa uimakouluista keskustellessaan huomiota siihen, onko ohjaajien ajattelutavassa tapahtunut muutosta aiempaan. Jos toiminta on lapsille suunnattua sekä tavoitteellista, tulee se ilmi uimaopetustunnin sisällöstä keskusteltaessa. Kolmantena kriteerinä on ohjaajien näkemys siitä, viihtyvätkö lapset tunnilla aiempaa enemmän. Ohjaajat huomauttavat lasten viihtyvyyden tai tylsistymisen melko helpolla. Muun muassa kysymykset uimakoulun loppumisesta, tietyn leikin leikkimisestä uudelleen tai ohjaajan pääsemisestä seuraavalle kerralle voivat kertoa viihtyvyydestä.

Oppaan 1.versio on lähetetty 16 ohjaajalle ja harrasteuinnin koordinaattorille, sillä he hyödyntävät tuotosta jatkossa. Koordinaattorin lisäksi 11 ohjaajaa vastasi kyselyyn, joten oppaasta on muokattu heidän näköisensä. Vastanneet ovat perehtyneet oppaaseen ja kokeilleet sitä käytännössä, jonka jälkeen he antoivat palautetta oppaan hyödyllisyydestä ja käytännöllisyydestä. Palautekysely (liite 1.) on tehty Google Forms -kyselyllä. Kyselyssä selvitettiin ohjaajien taustaa liikunta-alalla, jotta nähdään vaikuttaako liikunta-alan työkokemus vastauksiin. Oppaan ensimmäisen version kansiorakenteesta haluttiin palautetta, jotta saimme käsityksen siitä, onko opas rakennettu helposti käytettävään muotoon. Kyselyssä selvitettiin myös sitä, tarvitaanko lisää aihealueita nykyisten lisäksi, ja onko ideapankki toimiva tällä hetkellä. Erittäin tärkeänä kartoituksen kohteena oli, kokevatko ohjaajat oppaan hyödylliseksi avuksi ohjauksiin. Oppaan korjattu versio on lähetetty ohjaajille, ja se on otettu käyttöön.

Vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että ohjaajien koulutus vaikuttaa siihen, kokevatko he mielekkääksi vaikuttaa oppaan sisältöön sekä sen muokkaamiseen. Liikunta-alan koulutuksen suorittaneet haluavat olla mukana vaikuttamassa oppaassa oleviin asioihin huomattavasti aktiivisemmin kuin ne henkilöt, joilla ei ole liikunta-alan koulutusta. Suurin osa koki palaverit erittäin hyödylliseksi, joten niiden säännöllisestä pitämisestä tehtiin päätös. Oppaasta saadaan huomattavasti monipuolisempi, kun ohjaajat ja koordinaattori pääsevät

säännöllisesti keskustelemaan ohjauksiin liittyvistä asioista. Palaverien aikana on mahdollista saada loputkin motivoitumaan oppaan muokkaamisesta yhteisten keskustelujen aikana. Osa ohjaajista koki, että opas ei helpota esimerkiksi itkevän lapsen saamista altaaseen. Ohjaajat kuitenkin vaikuttivat palautteiden perusteella uskovan oppaan ideoiden avulla tilanteen muuttuvan niin, että opetukseen osallistuvien osuus olisi vielä aiempaa suurempi. Avoimista vastauksista selvisi myös, että erityisesti viitepelit ja -leikit koettiin hyödylliseksi osioksi niiden käytännönläheisyyden takia. Osa ohjaajista kertoi toisinaan ideoiden loppuvan, minkä vuoksi he pitivät ideapankki -osiosta. Valmiit mallitunnit saivat myös paljon positiivista palautetta, koska ohjaajat kokevat hyödylliseksi nähdä toisten ohjaajien rakentamia tunteja. Tuntisuunnitelmat oppaassa saivat kiitosta, koska ohjaajien mukaan ne auttavat kokonaisuuden hallinnassa.

Opasta muokattiin palautteiden perusteella, ja ensimmäinen muutoskohta siihen oli yhteystietojen lisääminen. Yhteystiedot auttavat sekä ohjaajia että koordinaattoria, koska kaikki tärkeät numerot löytyvät samasta paikasta tällä hetkellä. Yhteystiedot olivat kaikkien mielestä hyödyllistä löytää oppaasta. Toinen parannuskohta oli koodivärien laittaminen oppaan viitepeleihin ja -leikkeihin. 5-7-vuotiaille soveltuvat leikit on merkitty eri väreillä, kuin 8-9-vuotiaille soveltuvat leikit. Molemmille ikäryhmille suuntautuvat leikit ovat omana väri-
nään. Tämä jakoi ohjaajien mielipiteitä hyödyllisyyden kannalta, mutta suurin osa koki sen hyödylliseksi. Ohjaajat jotka ovat ohjanneet vuosia, kokivat sen hyödyttömämmäksi. Vähemmän ohjanneet kokivat värin hyödylliseksi, jolloin koettiin järkeväksi muuttaa opasta haluttuun muotoon.

9 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas TaTU Tampereen ohjaajille -hauskaa ja lapsilähtöistä ohjaamista (liite 2.). Opas on suunnattu 5-9-vuotiaiden lasten ohjaajille, jotka ovat ohjaamassa seurassa lapsia erittäin merkityksellisessä vaiheessa. Tämä ikävaihe on se, jossa lapset oppivat useimmiten uimaan. Jos toiminta ei ole riittävän lapsilähtöistä ja hauskaa, lopettavat he uinnin ennen uimataidon saavuttamista. Autio antaa asiantuntijänäkömyksen uimaan oppimisen herkkyyksikaudesta, mikä on 4-7-vuotiaana. (Autio 2007, 209). Suomen Uimaopetus ja hengenpelastusliiton näkemys on samansuuntainen; 5-7-vuotiaana on uimaan oppimisen herkkyyksikausi. (Grönlund ym. 2003, 39). TaTU Tampere haluaisi taata entistä paremman uimataidon lapsille, ja lapsilähtöisyydellä toivotaan heidän jatkavan uintia vielä tämän ikävaiheen jälkeenkin.

Opas rakentuu kuudesta suuremmasta otsikosta. Jotta ohjaajat hahmottavat paremmin ohjausten pohjautuvan seuran arvomaailmaan, on seuran arvot esitelty ensimmäisenä. Ohjaajan roolin käsitteleminen tulee oppaassa arvojen jälkeen, sillä ohjaajan rooli on moninainen ja erittäin keskeisessä osassa lasten uimataidon saavuttamista. Lapsilähtöisen ohjaamisen osiossa käsitellään vedessä ohjaamisen erityispiirteitä sekä eri ohjaustyylien vaikuttavuutta lasten toimintaan ohjausten aikana. Lapsen kehitystä tukevassa harjoittelussa tarkastellaan itsetunnon rakentumisen tukemista, motivaatioilmaston ja itsemääräämisteorian vaikutusta lasten viihtymiseen harjoituksissa. Ideapankki sisältää tuntisuunnitelmat, valmiita mallitunteja sekä viitepelit ja -leikit -osion. Tästä osiosta saa käyttövalmiita leikkejä ja pelejä harjoituksiin, sekä tarvittaessa valmiita tunteja.

Ohjaaja voi vaikuttaa omilla valinnoillaan lasten viihtymiseen harjoituksissa, sekä oppimisen määrään ja tehokkuuteen. Vaihtelevien opetustyylien käyttäminen mahdollistaa erilaisten oppijoiden huomioimisen, sillä saman ryhmän oppijoilla on erilaisia tapoja oppia ja motivoitua (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 314). Ohjattu oivaltaminen on urheilijakeskeinen tapa, jossa oppija yrittää löytää ratkaisun tehtävien sisältämiin ongelmiin päättelyn, kokeilemisen ja onnistumisen kautta, sekä tekee päätöksen harjoittelun etenemisestä. (Jaakkola 2015, 130-132). Lapsen aktivoiminen johtaa itsenäisempään toimintaan. Perinteisessä ohjaustyyliässä lapsen oma potentiaali, ajattelu, luovuus ja päätöksenteko rajoittuvat ohjaajan mielikuvituksen ja kokemuksen mukaiseksi toiminnaksi. (Athlete Centered Coaching/Effective Coaching.) Taitava ohjaaja kehittää lasten taitoja ja ominaisuuksia johdonmukaisesti leikkien avulla. Lasten kehittäminen tulisi olla toiminnan kivijalkana, missä ei toistomääriä säästellä. Niiden kautta lapset oppivat taitoja, ja perustekniikat kehittyvät. Toiminnassa olevat vapaudet mahdollistavat luovan toiminnan, aktiivisuuden, luonnollisuuden ja avoimuuden. (Forsman & Lampinen 2008, 26.)

Lapsilähtöisessä ohjaamisessa käsitellään vedessä ohjaamisen erityispiirteitä, joista nousee esille lapsen tapa oppia. Lapsi oppii leikkien vahingossa, jolloin saattavat myös pelot unohtua. (Pantzar 2011, 29-30). On tärkeää muistaa, että lapsi oppii uimaan vasta, kun hän oikeasti viihtyy vedessä (Viteli 30.8.2014). Tuvallisuusnäkökulma on keskeinen vedessä oltaessa, ja ohjaajan tulee aina sijoittua niin, että näkee kaikki lapset. Näin ohjaaja pystyy reagoimaan nopeasti muuttuviin tilanteisiin eikä vaaratilanteita pääse syntymään niin helpolla. (Helander 29.8.2014.)

Lapsen kehitystä tukevassa harjoittelussa syvennyttään lapsen itsetunnon rakentumisen tukemiseen, motivaatioilmaston merkitykseen sekä itsemääräämisteorian tukemiseen ohjausten aikana. Harjoittelussa ei ole tärkeintä fyysisten taitojen kehittyminen, vaan keskeistä on olla osana vaikuttamassa lapsen itsetuntoon ja minäkuvaan positiivisesti. Lasten itsetunnon ja itseluottamuksen perusta on taidoista ja suorituksista riippumaton perusta, johon valmentaja pystyy vaikuttamaan harjoittelutilanteissa (Arajärvi ym. 2015, 362). Lapsen usko siihen, että hän pystyy ja kykenee, lähtee siitä, kun hän kokee valmentajan uskovan häneen. (Mielenterveysseura 2018). Itsetunnon kehittymisen kannalta olennaista on tarjota lapsille sellaisia tehtäviä, jotka tuntuvat heistä mahdollisilta toteuttaa. Yrittämisestä saatava palaute on lapselle tarpeen alkuun, minkä jälkeen hän uskaltaa yrittää ja epäonnistuuakin (Arajärvi ym 2015, 362.)

Liikunnan keskeinen tavoite on synnyttää sisäinen motivaatio liikkumiseen. Sisäisesti motivoitunut liikkuu ulkoisen palkkion tai rangaistuksen pelon sijasta liikkumisen tuottavan ilon ja nautinnon takia. (Jaakkola 2014, 18.) Ohjaajan merkittävään rooliin motivaatioilmaston luomisessa vaikuttavat muun muassa seuraavat asiat: tapa toteuttaa toimintaa, tekemisestä annettava palaute urheilijoille, tehtävien ryhmittelyperusteet ja ohjaajan auktoriteetti. Onnistumisten kokemusten vuoksi tulee tehtävien olla monipuolisia ja vaihtelevia. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58.) Tutkimuksen mukaan valmentaja voi vaikuttaa tietoisella toiminnallaan motivaatioilmaston luomiseen tehtäväsuuntautuneemmaksi, jolloin toiminnasta tulee lasten mielestä mielekkäämpää. (Nicholls & Jones 2013, 111-112).

Itsemääräämisteoria ottaa huomioon sekä sosiaaliset että kognitiiviset tekijät, joiden yhteisvaikutuksesta muodostuu motivaatio liikuntaan. Itsemääräämisteorian hyödyntämisen vaikutuksesta muun muassa asenne liikuntaa kohtaan muuttuu, viihtyminen liikuntatunnilta lisääntyy sekä vapaa-ajan liikuntaa aletaan harrastaa. Koetun autonomian määrän katsotaan olevan ratkaisevassa asemassa siinä, kehittykö motivaatio ulkoiseksi vai sisäiseksi. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159.) Autonomian ja hallinnan tunne on yh-

teydessä mielekkyyden kokemukseen. Ne lisäävät motivaatiota joka vaikuttaa haluun ponnistella ja yrittää enemmän päästäkseen haluttuun lopputulokseen. (Sääkslahti 2015, 107.) Lasten valmentamisessa on oleellista, ettei urheilusta tule liian tärkeää tekijää muihin nähden. Sekä valmentaja että vanhemmat pystyvät vaikuttamaan vahvasti muiden asioiden arvoon. Yksilöllinen kehittyminen ja oppimisen merkityksen painottaminen edistävät urheilijoiden pätevyyden kokemuksia. (Jaakkola 2015, 114.) Yhteenkuuluvuutta voidaan lisätä yhteisesti luotujen pelisääntöjen myötä, sekä hyväksymällä tunteiden osoittaminen, niin ilon kuin surunkin. Valmentaja voi edistää entisestään sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta käyttämällä opetusmenetelmiä, jotka lisäävät yhteistoimintaa, yhdessä oppimista, toisten kannustamista ja auttamista. (Jaakkola 2015, 115.)

Ideapankki -osio on oppaassa helpottamassa käytännön ohjaustyötä. Ideapankkiin on sisällytetty tuntisuunnitelmat, valmiita mallitunteja sekä viitepelit ja -leikit osio. Tuntisuunnitelmien luomisessa on hyödynnetty seurassa työskennellyttä päävalmentajaa, joka on antanut asiantuntijanäkemyksensä ryhmässä vaadittavista taidoista. Lepola on vaikuttanut vuosien ajan menestyksekkäästi seurassa myös lasten ja nuorten ohjaamiseen. Hän on antanut suuntaviivat harjoitettavista taidoista, jotta uimarit pystyvät jatkamaan EasySwim Advanced ryhmän ja Uimarikoulun suorittamisen jälkeen kilpauimariksi. Hän on antanut myös asiantuntijanäkemyksensä viitepeleihin ja -leikkeihin, mitkä ovat käytännön toiminnassa todettu erittäin toimiviksi. (Lepola 11.10.2014). Viteli on vaikuttanut vahvasti asiantuntijanäkemyksellään valmiiden mallituntien rakentumiseen, tuntisuunnitelmien muodostumiseen sekä viitepelien ja -leikkien valitsemiseen. Leikkien määrä ja tuntirakenne ovat keskeisiä asioita, kun lapsi oppii leikin kautta. Mielenkiinnon säilyttämiseen tuntirakenne on oleellinen, sillä lapsi ei turhaudu, jos opeteltavaa asiaa ei yritetä opetta ilman leikkiä liian pitkää aikaa. (Viteli 30.8.2014.)

Viitepelit ja leikit -osioon ovat vaikuttaneet vahvasti toisten seurojen hyväksi havaitut mallit. Olen seurannut sekä Kooveen että Uinti Tampereen uimaopetuksia, ja löytänyt niistä uimaan oppimisen kannalta erittäin innostavia ja opettavaisia leikkejä. Myös Tampereen kaupungin liikunnanohjaajilta on havaittu todella opettavaisia leikkejä, joita on hyödynnetty viitepelit ja -leikit osiossa. Kooveen ja Tampereen kaupungin uimaopetuksen tuntisuunnitelmat ovat olleet osana vaikuttamassa EasySwim Advanced ryhmäläisten sekä Uimarikoululaisten tuntisuunnitelmiin ja mallitunteihin. Kuortaneen Urheiluopiston liikunnanohjauksen perustutkinnon uimaopettaja Kristiina Hotti on antanut asiantuntijanäkemyksensä viitepelien ja -leikkien osioon. Koulutuksen aikana leikkien keskeisestä merkityksestä lasten uimaan oppimisessa keskusteltiin paljon. Käytännön leikit ja pelit tulivat ilmi uintikursin aikana.

10 Pohdinta

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ohjaajia hyödyttävä käytännönläheinen opas, joka on otettu uimaseura TaTU Tampereen käyttöön. Oppaan keskeinen tavoite on auttaa ohjaajia heidän päivittäisessä työssään tarjoamalla ideoita pedagogisiin ratkaisuihin sekä käytännön tuntien suunnitteluun ja ohjaamiseen. Toinen keskeisimmistä tavoitteista on lasten viihtyvyyden parantuminen harjoituksissa, sekä heidän taitojensa kehittyminen. Opas oli käytännön kokeilussa sekä ohjaajilla että koordinaattorilla. Opas oli käytännön kokeilussa sekä ohjaajilla että koordinaattorilla. Sitä kokeiltiin ohjaustilanteissa ja oppaan hyödyllisyyttä arvioitiin. Palautteiden perusteella opas koettiin erittäin hyödylliseksi avuksi ohjaustilanteisiin. Opasta hyödynnetään jatkossa, ja sekä ohjaajat että koordinaattori tulevat jatkossa vaikuttamaan oppaan ideapankin sisältöön. He pääsevät vaikuttamaan ideapankin sisältöön itsenäisesti luomalla Google Drive -tiedostoon omia hyväksi havaittuja leikkejään, sekä yhteisten palaverien avulla. Palaverissa ohjaajat ja koordinaattori keskustelivat yhdessä oppaan asioista, sekä tarvittaessa muokkaavat muun muassa tuntisuunnitelmia kaikkia enemmän hyödyttävämmäksi. Koen onnistuneeni oppaan luomisessa, sillä se tarjoaa palautteiden perusteella apua sekä kokemattomammille että kokeneemmille ohjaajille. Opas on erittäin käytännönläheinen ja hyvin perusteltu, mikä mahdollistaa suuremman käyttöasteen oppaalle. Oppaan pedagogisia näkökulmia voi hyödyntää jo nyt muiden harrasteryhmien käyttöön sekä nuorimpien kilpauimareiden valmennukseen.

Opinnäytetyön tuotos tukee seuran strategiaa, jossa yhtenä tavoitteena on kasvattaa seuran harrastajamäärää vuoteen 2020 mennessä. Harrastajamäärän on tarkoitus kasvaa, mutta toiminnan tulee olla edelleen laadukasta ja laadultaan jopa aiempaa parempaa. Laatua tarkkaillaan muun muassa asiakastyytyväisyyskyselyllä, johon vanhemmat saavat vastata kurssitoiminnan päätyttyä. Näiden kyselyjen tulosten perusteella pystytään seurassa tarkastelemaan, onko toiminta kasvanut laadukkaasti. Ohjaajanopas tarjoaa mahdollisuuden laadukkaampaan ohjaustoimintaan, kunhan oppaan käyttöön perehdytetään kunnolla, sekä sen käyttö on ohjaajien ja koordinaattorin yhteistyössä tapahtuvaa. Ohjaajanoppaan pedagogisen puolen avulla saadaan vaalittua seuran arvojen mukaista ohjaustoimintaa, sillä työn taustalla on vaikuttamassa seuran arvomaailma.

Kohderyhmänä olevat ohjaajat olivat haastava kohderyhmä työhön. Osa heistä on koulutamattomia ja nuoria, osa taas liikunta-alan koulutuksen suorittaneita ja hyvin kokeneita ohjaajia. Joillakin kouluttamattomilla voi olla suuri halu oppia asioita, kun taas osalla koulutetuista motivaatio on erittäin alhainen. Ohjaustoiminta on seurassamme tuntityötä, joten kaikki tekevät sitä oman palkkatyönsä tai opiskelujensa ohessa. Tärkeintä oli saada opas helppolukuiseksi ja sisältö mahdollisimman tiiviiseen muotoon, jotta kenelläkään oppaan

hyödyntäminen ei jää kiinni ajan tai ymmärryksen puutteesta. Lapsilähtöiset tavat opettaa olivat avainasemassa oppaassa. Ohjaajia on motivoitu oppaan hyödyntämiseen mahdollisuudella vaikuttaa sen sisältöön. Palautteiden perusteella se motivoi, joten tämä tavoite saavutettiin.

Opas itsessään ei auta oppimaan, jos siihen ei perehdytä. Oppaan luovuttamisen jälkeen vastuu oppimisesta ja oppaan hyödyntämisestä jää seuralle ja ohjaajille itselleen. Seuran harrasteuinnin koordinaattori vastaa kausisuunnitelmien luomisesta ja on olennaisessa roolissa muistuttamassa ohjaajia oppaan päivittämisestä. Hän pystyy motivoimaan ohjaajia lapsilähtöiseen toimintaan seuran puolesta sekä antamaan lisää tietoa lapsilähtöisyyden hyvistä puolista. Tärkeänä vaikuttavana asiana oppaan jalkauttamisessa on yhteisten palaveripäivien sopiminen etukäteen, jotta mahdollisimman moni ohjaaja pääsisi paikalle. Kun ohjaajat ja koordinaattori ovat yhdessä keskustelemassa oppaan hyödyistä ja kehityskohdista, saavat he mahdollisimman monta näkemystä käsiteltävissä olevaan asiaan. Koordinaattori voi kannustaa kokeilemaan erilaisia pedagogisia ratkaisuja, jotta ohjaajat huomaavat käytännössä niiden toimimisen. Ohjaajien säännöllisiin palavereihin on mahdollista ottaa keskusteluun esimerkiksi yksi tai kaksi oppaan pedagogista aihealuetta, jotta sen toimivuudesta ja hyödynnettävyyden keinoista päästään keskustelemaan. Tärkeää on, että ohjaajien ääni saataisiin kuuluville myös tuntisuunnitelmien sisällöissä, jotta tavoitteet vastaavat todellisuutta.

Oppaaseen on luotu vasta ensimmäiset kaksi ryhmää, EasySwim Advanced ja Uimari-koulu, joita harrastepuolella on. Tulevaisuuden tavoitteena on laajentaa opasta myös muihin harrasteryhmiin, jotta opasta saadaan hyödynnettyä jokaisessa ryhmässä. Ohjaajien mentorointi-toiminnalla voidaan pyrkiä edistämään lapsilähtöisen toiminnan jalkauttamista eri ryhmiin, jolloin koulutetut ja kokeneet ohjaajat pääsevät jakamaan tietoa käytännön toiminnassa. Mentorit jakavat epämuodollista tietoa, sosiaalista pääomaa ja psykososiaalista tukea. Tietoa, ymmärrystä ja kokemusta asiasta mentorilla on kohdettaan enemmän. Hyvät mentorit antavat ohjeita ja neuvoja sen sijaan, että antaisivat valmiita ratkaisuja. (Opetushallitus 2018.)

Oppimani perusteella koen, että seuroissa pitäisi säännöllisesti muistutella myös koulutettuja ohjaajia lapsilähtöisestä ohjaamisesta, ja mitä se oikeasti pitääkään sisällään. Monet ohjaajat tietävät asioita teoriassa, mutta kuinka moni muistaa siirtää oppimansa tiedot käytäntöön. Ammattitaidon laajentaminen oli itselläni työtä tehdessä keskeisenä tavoitteena. Tämän työn tekemisen myötä olen ymmärtänyt aiempaa paremmin mitä vaatimuksia lasten ohjaamisessa on, ja laajentanut tietoa lapsen kehitystä tukevasta harjoittelusta.

Käytännön oppaan luominen toi haasteita, mutta opetti paljon. Oppaan luominen sellaiseen muotoon, että se on kaikkien hyödynnettävissä ja helposti muokattavissa vaati paljon ajatustyötä. Google Drive oli kaikkein hyödynnettävin muoto, johon päädyin tutkimisen ja ohjaajien sekä nykyisen koordinaattorin mielipiteiden kuulemisen jälkeen.

Oman kokemukseni perusteella lasten ohjauksissa leikitään jonkin verran, mutta leikin varjolla opetus jää vähäisemmäksi. Taito-osuudet näyttävät erittäin pientä osaa leikeissä, joita itse olen vuosien ajan seurannut eri seuroissa. Leikkien eri variaatioilla leikeistä saadaan vielä opettavaisempia ja ne pysyvät edelleen yhtä hauskoina.

Opasta ja koko työtä pystyy mielestäni hyödyntämään myös muissa seuroissa ja lajeissa hyvin. Taustateoria käsittelee aihealueita, joiden avulla ohjaaja pystyy vaikuttamaan lasten urheiluharrastuksen jatkumiseen sekä olemaan mukana kasvattamasta lasta urheilijan lisäksi ihmisenä. Opas antaa ohjaajalle mahdollisuuden ohjata lapsilähtöisesti sekä mahdollistaa lasten harrastamisen jatkamisen tai siirtymisen kilparyhmään. Kansanterveydellinen näkökulma on vahvasti puoltamassa opasta, mutta antaa mahdollisuuden myös kilpaurheilun pariin siirtymisen. Tärkeintä on lasten kohtaaminen yksilöinä sekä heidän kuuntelemisensa ja vuorovaikutus heidän kanssaan, jotta jokainen ymmärtää olevansa tärkeä ja kiinnostuksen arvoinen. Henkinen tasapaino ja psyykeen kehitys ovat yksi tärkeimmistä lasten liikunnan vaikutuksista.

Lasten valmentamisessa on oleellista, ettei urheilusta tule liian tärkeää tekijää muihin nähden. (Jaakkola 2015, 114). Itsevertailu, yrittäminen ja uuden oppiminen ovat avainasemassa sosiaalisen vertailun sijasta. Lapset voivat tällöin kokea itsensä päteviksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 298.) Positiiviset kokemukset lisäävät kiinnostusta liikuntaa ja urheilua kohtaan, joten lasten harjoittelussa keskeisintä on luoda harjoitteita, mitkä ovat vaatimustasoltaan sopivia. Onnistumisen kokemukset ja tunne siitä, että lapsi on hyvä, ovat oleellisia. (Forsman & Lampinen 2008, 26.)

Lähdeluettelo

Abraham, A., Lorenzo, S., Sáiz, J., Mckeown, S., Morgan, G., Muir, B., North, J. & Till, K. 2015. Planning your coaching: a focus on your participant development. Teoksessa Nash, C. (toim.). Practical sports coaching, s.32. Routledge. New York.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Psyykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom, K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Kalaja, S., Jaakkola, T., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen S. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.340-362. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Athlete Centered Coaching/Effective Coaching. Muokattu Kidman, L. & Davis, W. 2006. Empowerment in Coaching, teoksessa Broadhead, J. & Davis, W. (toim.). Ecological Task Analysis Perspectives on Movement. Human Kinetics. Champaign. Luettavissa: <http://www.taosoccer.com/TYSL%20Coaching%20Supplements,%20Codes%20of%20Conduct%20PDF%27s/Athlete%20Centered%20Coaching%20Philosophy.pdf>. Luettu: 2.3.2018.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki -Motorisia perusharjoitteita lapsille, s.219-220. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski.

Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M. & Pearce, G. 2010. Participant Development in Sport: An Academic Review. Sports Coach UK. Luettavissa: <http://www.ukcoaching.org/sites/default/files/Participant-Development-Lit-Review.pdf>. Luettu: 5.3.2018.

Blomqvist, M., Kokko, S., Koski, P. & Mononen, K. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -Liitu-tutkimuksen tuloksia 2016. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu: 5.3.2018.

Deci, E. & Ryan, R. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology 25, 55. Luettavissa: <https://mmrg.pbworks.com/f/Ryan,+Deci+00.pdf>. Luettu: 10.3.2018.

Edu 2016. Tukimateriaalit -Liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet. Luettavissa: http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_oppimisymparistoihin_ja_tyotapoihin_liittyvat_tavoitteet. Luettu: 3.3.2018.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen -Oleellisen oivalta-
minen tärkeää, s.19-43. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Grönlund, M., Häkkinen, L., Kälviäinen, V., Nevalainen, M., Nissilä, R., Renlund, N., Soini,
T., Sorvali, K., Sääkslahti, A., Toivonen, A. & Virta M. 2013. Vauva- ja perheuinti -ohjaaja-
materiaali, s.39. Mediasepät Oy. Jyväskylä.

Helander, A. 29.8.2014. EasySwim Finland kouluttaja. Uimaseurojen EasySwim koulutus
kohteena. Tampere.

Hämäläinen, K. 2015. Urheilijan polku -lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. Te-
oksessa Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom, K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Ka-
laja, S., Jaakkola, T., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen S. & Riski, J.
Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.28. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Ara-
järvi, P., Danskanen, K., Forsblom, K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Kalaja, S., Jaak-
kola, T., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen S. & Riski, J. Lasten ja nuor-
ten hyvä harjoittelu, s.113-134. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu, s.18. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntapedagogiikka. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääks-
lahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s.368. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2013. Liikunnan didaktiikka. Teoksessa Jaakkola, T., Liukko-
nen, J & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s.298. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-
Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.31-58. Liikuntatieteellisen Seuran jul-
kaisu nro 169. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnan didaktiikka. Teoksessa Jaakkola, T., Liukko-
nen, J & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s.314-315. PS-Kustannus. Jyvä-
skylä.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu, s.37-38. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s.356. VK-kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T, Liukkonen, J. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.159. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot, s.90-91. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Keskinen, I. 2013. Vedenpelko ja sen poistaminen. Luettavissa: <http://users.jyu.fi/~ikeskine/artikkeli3.htm>. Luettu: 7.3.2018.

Klemola, U. & Kokkonen, M. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.204-2016. PS-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Lauritsalo, K. 2011. Oppimisen osatekijät. Teoksessa Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J., Pantzar, T. Uimaopettajan käsikirja, s.42-43. WSOY. Jyväskylä.

Lepola, J. 11.10.2014. Päävalmentaja. Uimaseura TaTU Tampere. Tampere.

Likes-tutkimuskeskus 2017. Luettavissa: https://www.likes.fi/filebank/2575-likes_uimataitoesite_210x210_web_01.pdf. Luettu 24.8.2017.

Lintunen, T., Rovio, E. & Salmi O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa, s.234-244. Liikuntatieteellinen Seura Ry.

Liukkonen, J. 2016. Urheilupsykologia. Teoksessa Häkkinen, K., Kalaja, S., Mero, A., Nummela, A. Huippu-urheiluvalmennus, s.209. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen, s.168-169. Otava. Keuruu.

Luostari, V. 2014. Liikunnanopettajien käyttämät opetustyyli yläkoulun ja lukion liikunta-tunnilla. Liikunapedagogiikan pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44135/URN:NBN:fi:ju-201408312695.pdf?sequence=1>. Luettu: 28.1.2018.

Malvela, M. 2011. Käytäntöä parhaimmillaan – urheilijalähtöistä yhteistyötä, s.233-234. Keuruskopio Oy.

Mielenterveysseura 2018. Kehittämistoiminta. Luettavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4m%C3%A4toiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/urheilija-tunteiden-pelikent%C3%A4ll%C3%A4>. Luettu 13.2.2018.

Mononen, K. 2016. Suomalaisen urheilijan polku. Teoksessa Häkkinen, K., Kalaja, S., Mero, A. & Nummela, A. Huippu-urheiluvalmennus, s.31. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nicholls, A. & Jones, L. 2013. Psychology in sports coaching: theory and practice, s.111-112. Routledge. New York.

Olympiakomitea 2012. Lapsen kasvu urheilijaksi, urheilijaksi kasvun mahdollistava toimintaympäristö. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu 14.2.2018.

Opetushallitus 2018. Mentorointi. Luettavissa: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/mentorointi. Luettu: 11.3.2018.

Pantzar, T. 2011. Pelokas uimari. Teoksessa Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J., Pantzar, T. Uimaopettajan käsikirja, s.29-30. WSOY. Jyväskylä.

Psychestudy 2018. Behavioral. Luettavissa: <https://www.psychestudy.com/behavioral/learning-memory/insight-learning>. Luettu 13.2.2018.

Roos-Salmi, M. (toim.) 2012. Itseluottamus. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.150. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto Ry 2017. Uimataitotutkimus. Luettavissa: <http://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus/uimataitotutkimus>. Luettu 24.8.2017.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa, s.77-120. PS-Kustannus. Jyväskylä.

TaTU Tampere 2018. Arvot. Luettavissa: <http://www.tatu.fi/seura/arvot/>. Luettu 31.1.2018.

TaTU Tampere 2018. Ilmoittaudu uimakouluun. Luettavissa: <http://www.tatu.fi/tn-ilmoittautumiset/>. Luettu 13.2.2018.

TaTU Tampere 2018. Seura. Luettavissa: <http://www.tatu.fi/seura/>. Luettu 13.2.2018.

TaTU Tampere 2018. TaTU-nallen uimakoulut. Luettavissa: <http://www.tatu.fi/tn-tatu-nallen-uimakoulut/>. Luettu 13.2.2018.

TaTU Tampere 2018. Valmennus. Luettavissa: <http://www.tatu.fi/valmennus/>. Luettu 13.2.2018.

Terveyskirjasto 2012. Lapsilähtöinen kasvatus ja curling-vanhemmuus. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00301. Luettu 27.2.2018.

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen, s.129-130. Auditorium. Helsinki.

Uimaliitto. Vesiralli -ohjaajan ennakkomateriaali. Luettavissa: https://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/1253/vr_ennakko_12.pdf. Luettu: 7.3.2018.

Viteli, S. 30.8.2014. EasySwim Finland kouluttaja. Uimaseurojen EasySwim koulutus kohteena. Tampere.

Yle 2018. Tutkimus: Liika kilpailu koululiikunnassa ja urheiluseuroissa saa nuoret lopettamaan liikkumisen. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/02/20/tutkimus-liika-kilpailu-koululiikunnassa-ja-urheiluseuroissa-saa-nuoret>. Luettu: 5.3.2018.

Yle 2017. Uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8011721>. Luettu: 2.3.2018.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja -teoriaa ja käytäntöjä lasten psykomotoriseen tukemiseen, s.45-46. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Liitteet

Liite 1, Palautekaavake oppaasta

Palautekaavake ohjaajan oppaasta

***Pakollinen**

1. Kauanko olet ohjannut seurassamme/yhteensä liikunta-alalla?
Mikä on koulutuksesi? *

Oma vastauksesi

2. Mitä mieltä olet kansiorakenteesta? (tällä hetkellä sisältää tuntisuunnitelmat, viitepelit + viitepelien kansiot ja valmiit tunnit)? *

☐ Se on loistava

☐ Kyllä kelpaa

☐ Hieman puutteellinen

☐ Lähes hyödytön

3. Jos vastasit kohtaan 2. hieman puuttellinen tai lähes hyödytön, niin miten korjaisit kansiorakenteen?

Oma vastauksesi

4. Olisiko oppaassa hyvä näkyä myös jotain muuta kuin edellä mainitut kolme asiaa (esim. oleelliset yhteystiedot)? *

Oma vastauksesi

5. Kaipaatteko oppaan tueksi yhteisiä palaverite, joissa pääsisi yhdessä harrasteuinnin koordinaattorin kanssa jakamaan kokemuksia tunneilta ja muokkaamaan tuntisuunnitelmia? *

☐ Kyllä

☐ Ei

6. Haluaisitteko oppaaseen eri koodivärien eri ikäisille soveltuviin leikkeihin? (Esimerkiksi 5-7-vuotiaille soveltuvat leikit olisi merkitty keltaisella värillä ja 8-9-vuotiaille soveltuvat sinisellä) *

☐ Kyllä

☐ Ei

7. Jos ohjauksissa on joitakin ongelmakohtia, voisiko ne korjaantua tämän avulla? Jos ei, niin mikä auttaisi? *

Oma vastauksesi

8. Kuinka hyödylliseksi koet oppaan asteikolla 1-10? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

9. Mikä parantaisi antamaasi arvosanaa? *

Oma vastauksesi

LATAA

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

Liite 2, Opas TaTU Tampereen lasten ohjaajille -ideoita kuinka saada opettamisesta hauskaa ja lapsilähtöistä. Opas Google Drive -muodossa

OPAS UIMASEURAN LASTEN OHJAAJILLE

TaTU Tampere





SISÄLLYSLUETTELO

OHJAAJALLE.....	3
TATU TAMPEREEN ARVOMAILMA	4
OHJAAJAN ROOLI.....	5
LAPSILÄHTÖINEN OHJAAMINEN	8
OPETUS HARJOITUSYMPÄRISTÖÄ MUOKKAAMALLA.....	9
VEDESSÄ OHJAAMISEN ERITYISPIIRTEET	11
LAPSEN KEHITYSTÄ TUKEVA HARJOITTELU	14
ITSETUNNON RAKENTUMISEN TUKEMINEN	14
MOTIVAATIOILMASTON MERKITYS.....	16
ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAN TUKEMINEN OHJAUKSISSA	17
IDEAPANKKI	20
TUNTISUUNNITELMAT	20
VALMIIT MALLITUNNIT.....	22
VIITEPELIT & -LEIKIT	25
YHTEYSTIEDOT	30
LÄHTEET	31

OHJAAJALLE

Työskentelet Uimaseura TaTU Tampereen ohjaajana, ja vastaat seuran uimarien kehittämisestä. Voit vaikuttaa omalla toiminnallasi lasten viihtyvyyteen harjoituksissa, sekä heidän halukkuuteensa jatkaa uinnin harrastamista mahdollisesti vielä vuosia. Tutkimuksen mukaan urheiluseura on yksi kolmesta suurimmasta urheiluharrastuksen lopettamissyystä, mikä selvisi tutkittaessa vähän liikkuvien nuorten aikuisten liikkumista (Yle tutkimus 2018).

Lasten ja nuorten motivaation syntymisen kannalta sosiaalisen ympäristön merkitys on tutkimusten mukaan suuri. Ohjaajan keskeisimpiin tavoitteisiin olisi hyvä kuulua oppimista tukevan motivaatioilmaston rakentaminen. Itsevertailu, yrittäminen ja uuden oppiminen ovat avainasemassa sosiaalisen vertailun sijasta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 298.) Yksilöllinen edistyminen sekä suorituksen paraneminen ovat motivaation syntymisen kannalta keskeistä. Palaute yksilön suorituksesta kehittää, sen sijaan, että saisi persoonastaan palautetta. Suoritusten vertailu omiin taitoihin kehittää lapsia. Heitä voi ohjata itsearviointiin, sillä se on hyvä tapa käsitellä virheitä. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 240, 242-243.)

Oppaan on tarkoitus antaa virikkeitä lapsilähtöisen ohjaamisen toteuttamiseen. Keskeisenä asiana ohjaustilanteiden suunnittelussa ja toteutuksessa on lapsen kokonaisvaltainen kehittyminen, jolloin keskitytään lajitaitojen lisäksi lapsen henkisen kasvun tukemiseen. Kaikki eivät välttämättä jatka uintia uimataidon saavuttamiseen saakka, jolloin voit kuitenkin olla kehittämässä lapsen itsetuntoa ja minäkuvaa positiivisemmaksi.



TATU TAMPEREEN ARVOMAILMA

Arvot ohjaavat toimintaasi ohjaajana, ja voit omalla toiminnallasi mahdollistaa arvojen vaalimisen. TaTU Tampereen arvoina ovat yhteishenki, toisten kannustaminen, toisten kunnioittaminen ja arvostaminen, rehellisyys ja rehti käyttäytyminen sekä sitoutuminen sovittuihin tavoitteisiin ja pelisääntöihin. (TaTU Tampere 2018.)

Yhteishenkeä ja toisten kannustamista tulee tukea jo uimakouluikäisenä, jotta sitä on helpompaa vaalia myös vanhempana. Yhteishengellä ja toisten kannustamisella saadaan uimakouluihin miellyttävä ilmapiiri, jossa uimarit uskaltavat helpommin kokeilla myös vaikeita asioita, ja näin ollen ottavat myös riskin epäonnistua. Ohjaaja saa omalla kannustamisellaan näytettyä esimerkkiä muille uimareille.

Lasten uimakouluissa toisten kunnioittaminen ja arvostaminen näkyvät muun muassa siinä, että ei oteta tavaroita toisten kädestä, annetaan toisille tilaa uida, eikä puhuta muiden päälle. Ohjaajilla on vastuu uimakoulun aikana lasten kasvattamisesta, sillä vanhemmat eivät voi vaikuttaa lasten käyttäytymiseen, kun eivät itse ole paikalla. Näiden arvojen vaalimisella on vaikutusta käyttäytymisen lisäksi uintiin. Kun lapset saavat uida rauhassa, ilman että kukaan ui toistensa päälle, kehitys on nopeampaa. Suurin osa uimakouluikäisistä lapsista vielä harjoittelee muun muassa olemaan puhumatta toisten puheen päälle, joten sitäkin on hyvä kehittää myös uimakoulun aikana. Kaikki lapset kuulevat ohjeet paremmin, kun yksi puhuu kerrallaan.

Rehellisyys ja rehti käyttäytyminen näkyvät muun muassa siinä, että tehdään pyydetyt harjoitteet sen sijasta, että väitettäisiin niiden olevan jo tehtyjä. Osalla lapsista tehtävien tekemisen välttely tulee kuin luonnostaan, mutta ohjaaja pystyy ohjaamaan heitä oikeaan suuntaan. Kehitys voi olla aluksi hidasta, joten arvostetaan lasten pieniä edistysaskelia.



OHJAAJAN ROOLI

Liikunnan opettamiseen pyritään löytämään tapa, jolla oppijat oppivat mahdollisimman tehokkaasti opetettavia taitoja. Liikunnan opettamisen tutkimuksessa on hyväksytty ajatus taitavan opettajan moninaisesta opetusmenetelmien käyttämisestä. (esim. Kulinna & Cothran 2003). Opettajan tulee käyttää vaihtelevia opetusmenetelmiä, jotta hän pystyisi vastaamaan oppijoiden erilaisiin oppimistyylihin, motivaatioon ja taipumuksiin. Opettajan ja oppilaan välillä pitäisi olla vuorovaikutusta oppimisen aikana. Vuorovaikutuksen ansiosta opettaja ei ole ainoa toimija, joka tuottaa oppimista ja jakaa tietoa. Monitahoisessa ja vastavuoroisessa oppimisessa myös oppilaat oppivat toisiltaan, sekä opettaja oppilailta. Opettamisen tavoitteena on saavuttaa opettamiselle asetettuja tavoitteita. Taitava opettaja kykenee muuttamaan käyttämiään opetustyyliä joustavasti erilaisissa tilanteissa. Taitavaa opettamista kuvaa kuhunkin tilanteeseen soveltuvimman opetustilanteen käyttäminen. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 314.)

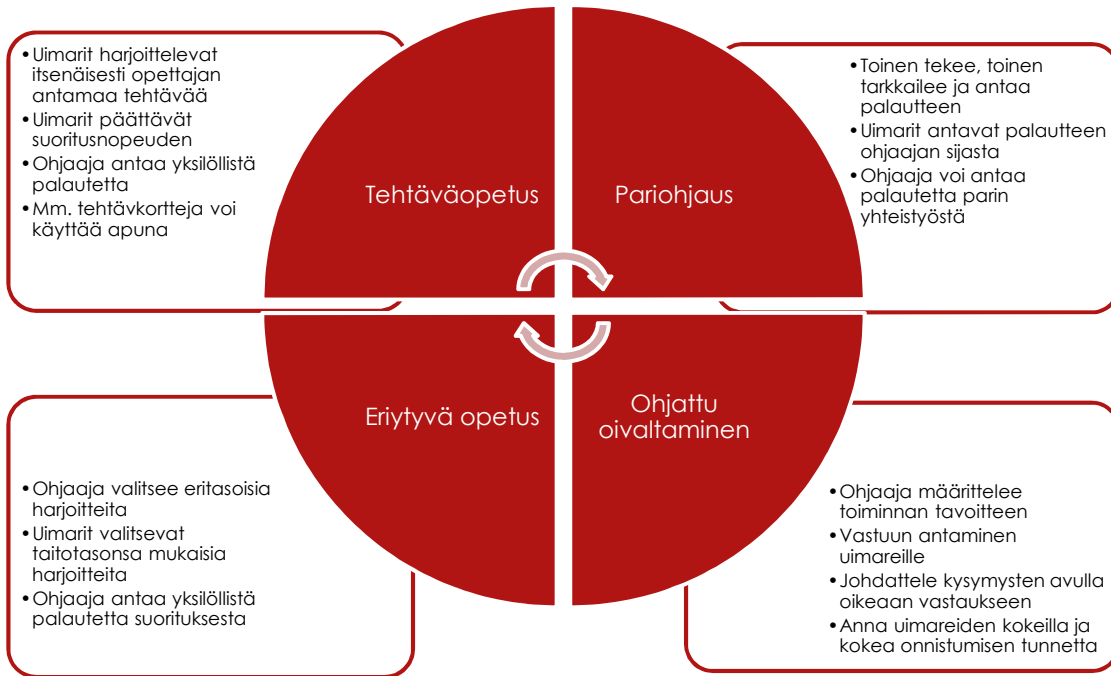
Mosstonin opetustyyleistä on esitelty tehtäväopetus, pariohjaus, eriytyvä opetus ja ohjattu oivaltaminen. Tehtäväopetuksessa oppilaat harjoittavat itsenäisesti opettajan antamaa tehtävää. Kiertoharjoittelu on tyypillinen tapa tehtäväharjoittelussa. Oppilas saa päättää suoritusnopeuden sekä aloitus- ja päättymisajan. Harjoitteiden päättäminen ja yksilöllinen palautteen antaminen ovat opettajan vastuulla. (Luostari 2014, 7-8.) Tämä opetustyyli on valmentajakeskeinen työtapa. Suurin osa valmentamiseen liittyvistä ratkaisuista on valmentajan päätettävissä. (Jaakkola 2015, 130-131.)

Pariohjauksessa toimitaan nimen mukaan pareittain, niin että toinen tekee ja toinen tarkkailee, ohjaa sekä antaa palautteen. Esimerkkinä pariohjauksesta, uimarit näkevät kuvallisesta tehtäväkortista mitä pitää tehdä, liikkeen ydinkohdat sekä asiat joihin pitää kiinnittää huomiota toista tarkkaillaessa. Palautteenanto on ulkoistettu oppilaille opettajan sijaan. Opettaja voi ohjata palautetta antavaa oppilasta, mutta ei voi antaa palautetta väärin tehdystä suorituksesta. (Luostari 2014, 8.)

Eriytyvässä opetuksessa opettaja valitsee oppilaille eritasoisia harjoitteita, joista oppilaat saavat itse valita taitotasonsa ja kykynsä mukaisia tehtäviä. Oppilaat saavat opettajalta yksilöllistä palautetta. Opettaja antaa palautetta suorituksesta sen sijaan, että antaisi palautetta suoritustason valitsemisesta. (Luostari 2014, 9.) Jos liikuntavälineitä ei ole käytössä paljoa, tai urheilijoiden taito- ja kehitystasot ovat hyvin erilaisia, soveltuu tämä tyyli erinomaisesti käytettäväksi (Jaakkola 2015, 132).

Ohjatussa oivaltamisessa opettaja mietti etukäteen kysymyksiä, joiden avulla oppilas löytää vastauksen ongelmaan tai kysymykseen. Kysymykset ovat valmiiksi loogisesti eteneviä, jotta oppilas voi löytää vastauksen. On tärkeää antaa vastuu oppilaalle, ja ongelmanratkaisuprosessi pitäisi tulla heiltä itseltään. Ohjatussa oivaltamisessa on neljä sääntöä, minkä avulla se voi onnistua. Oppilaille ei voi itse kertoa vastausta, pitää odottaa heidän vastaustaan, yleisen palautteen antaminen oppilaille sekä hyväksyvän ja rauhallisen ilmapiirin ylläpitäminen on toiminnan edellytys. (Luostari 2014, 10.) Työtapa sopii oppijan pätevyyden kokemusten vahvistamiseen. Urheilija yrittää löytää ratkaisun tehtävien sisältämiin ongelmiin päättelyn, kokeilemisen ja onnistumisen kautta, sekä tekee päätöksen harjoittelun etenemisestä. (Jaakkola 2015, 130-132.)

Mosstonin opetustyylistä oleellisin tyylit uinninopetukseen.



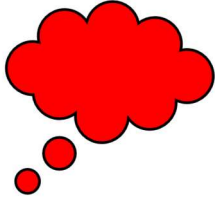
LAPSILÄHTÖINEN OHJAAMINEN

Lasten harjoittelussa oleellista on, että lapsille annetut tehtävät ovat vaatimustasoltaan sopivia, jolloin lapset pääasiassa onnistuvat tehtävissään. Näin he kokevat onnistumisia, ja tuntevat itsensä hyväksi. Positiiviset kokemukset lisäävät kiinnostusta liikuntaa ja urheilua kohtaan. (Forsman & Lampinen 2008, 26.)

Lapsilähtöisessä toimintakulttuurissa edellytetään lapsen kuuntelua, mutta se ei tarkoita lapsen mahdollisuutta tehdä mitä vain. Lasten kiinnostuksen kohteet ja ominaisuudet ovat hänen muokattavissaan, kun kyse on lapsilähtöisestä toiminnasta. Lapsella on luontainen tarve vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Lapsen mielipiteet ja toiveet näkyvät myös liikunnassa, ja niitä tukemalla voidaan lisätä lapsen mielenkiintoa harrastamiseen. (Olympiakomitea 2012.) Lapsilähtöisen ohjaamisen keskiössä on lapsen aktivoiminen. Lapselta kysytään kysymyksiä sen sijaan, että hänelle kerrotaisiin mitä pitää tehdä. Lapselta voi kysyä muun muassa sitä, huomasiko hän mitä pitää korjata tekniikassa, ja kuinka sen tekisi. Ohjaaja tukee lapsen oppimista parhaiten näin, sillä jokainen löytää parhaiten oman tapansa oppia. Lapsen aktivoiminen johtaa itsenäisempään toimintaan. (Athlete Centered Coaching/Effective Coaching.)

Taitoja ja ominaisuuksia voidaan kehittää leikkien avulla, ja taitava valmentaja kehittää lapsia johdonmukaisesti. Hyvässä valmennuksessa harjoitteluolosuhteet ovat turvalliset sekä lasten kehittäminen on toiminnan kivijalka. Toistomäärät ovat suuria, koska lapset oppivat niiden kautta asioita sekä perustekniikat pääsevät kehittymään. Ohjaajalla on suuri merkitys kurin ja järjestyksen pitämisessä. Näistä huolimatta vapauksiakin tulee olla, jotta luova toiminta, aktiivisuus, luonnollisuus ja avoimuus pääsevät kehittymään. (Forsman & Lampinen 2008, 26.) Keskeistä on, että lapsi on innostunut (Hämäläinen 2015, 28).





Keskeisimmät asiat lapsilähtöisessä ohjaamisessa:

- Tarjoa onnistumisen elämyksiä, joten muista vaatimustasoltaan oikeantasoiset tehtävät
- Kuuntele lasta, sekä huomioi hänen toiveensa ja mielipiteensä harjoittelussa
- Aktivoi lasta kysymysten avulla, jotta jokaisella on mahdollisuus oppia itselleen parhaalla tavalla
- Opeta lapsia leikin varjolla
- Opeta lapsia johdonmukaisesti
- Mahdollista oppiminen riittävän suurien toistomäärien kautta
- Muista pitää kuria, mutta myös antaa vapauksia muun muassa luovan toiminnan takaamiseksi

OPETUS HARJOITUSYMPÄRISTÖÄ MUOKKAAMALLA

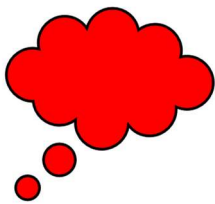
Oppimisympäristö rakennetaan virikkeelliseksi ja konkreettiseksi, jotta aidossa oppimisympäristössä voisi tapahtua oppimista mahdollisimman paljon. Oppimisympäristö tulee olla mahdollisimman eriyttävä, sekä opetuksen lähtökohdan tulee olla oppijalle tuttu. (Jaakkola 2013, 368.) Tiedostamattomasta taitojen oppimisesta esimerkkinä lapsen puhumaan oppiminen. Lapselle ei opeteta lauserakenteita, vaan hän oppii tiedostamattaan niitä. Tutkimuksen mukaan myös liikuntataitoja opitaan paljon tiedostamatta. (Jaakkola 2010, 38.) Nykyisessä liikuntataitojen oppimisen tutkimuksessa on selvinnyt suurimman osan taitojen oppimisesta tapahtuvan tiedostamatta (Jaakkola 2013, 368).

Tiedostamattomassa oppimisessa oppija saa organisoidussa oppimisympäristössä tyydyttää tiedostamattomia oppimisen tarpeitaan, sillä ympäristö mahdollistaa spontaanin toiminnan. Kokeileminen ja itsensä haastaminen ovat keskeisessä osassa, mitkä lisäävät oppijan liikkumista sisäisen motivaation vuoksi. Aidossa ympäristössä tapahtuva oppiminen painuu mieleen pitkäkestoiseen muistiin irrallista ja perinteistä

opettajajohtoista harjoittelua todennäköisemmin. (Jaakkola 2013, 368.)

Harjoitusympäristön on oltava niin houkutteleva, että lapset ja nuoret kokeilevat spontaanisti erilaisia taitoja sekä haastavat itseään. Valmentaja voi luoda virikkeellisiä ja mahdollisimman aitoja harjoitusympäristöjä tukeakseen tiedostamatonta oppimista. Myös eri taitotasoilla harjoittelun tulee olla mahdollista. Oppimisympäristöjä luotaessa kannattaa hyödyntää useita rinnakkaisia suorituspaikkoja sekä välineiden määrää, sillä ne mahdollistavat sen, että ympäristö opettaa. (Jaakkola 2015, 130-133.)

Harjoitteluympäristöä muokattaessa on hyvä hyödyntää oppimista helpottavia apuvälineitä. Välineiden tarkoituksena on suunnata oppilaiden havainto suorituksen kannalta oikeaan asiaan, helpottaa oppimista tai haastaa oppilaita. Esimerkiksi ponnahduslaudan päältä voi ponnistaa, ja lauta ohjaa ponnistuksen suunnan oikeaan suuntaan. Valmentaja voi omilla kielikuvillaan ohjata lasta oppimaan tehokkaammin. Muun muassa pyyntö 'juokse kuin tulisilla hiilillä', voi saada lapsen ymmärtämään, mitä valmentaja tarkoittaa. Nuoret urheilijat näkevät lukemattomia vertaisnäyttöjä, kun opitaan harjoitusympäristöä muokkaamalla. Mallista oppiminen on sitä todennäköisempää, mitä pienemmistä urheilijoista on kyse. (Jaakkola 2015, 133-134.)



Keskeisimmät asiat oppimisessa harjoitusympäristöä muokkaamalla:

- Rakenna oppimisympäristö virikkeelliseksi ja konkreettiseksi
- Eriytä oppimisympäristöä
- Luo mielenkiintoinen oppimisympäristö, jossa uimarit haluavat kokeilla taitoja spontaanisti
- Hyödynnä useita suorituspaikkoja ja välineitä
- Käytä lapsia helpottavia kielikuvia
- Mahdollista lasten oppiminen vertaisnäyttöjen avulla

VEDESSÄ OHJAAMISEN ERITYISPIIRTEET

Vesi on lapselle uusi ja erilainen elementti, jossa hän pystyy tekemään kehollaan asioita, joita ei kuivalla maalla pysty tekemään. Monet lapsen aistikanavat työskentelevät vedessä ollessaan, ja ne ohjaavat lasta kehonhallinnassaan sekä antavat mahdollisuuksia tehdä uusia asioita kehollaan. Vedessä liikkumisen erilaisuus pitää ymmärtää verrattaessa kuivalla maalla liikkumiseen, jotta mahdollistetaan erilaisten liikkeiden kokemukset vedessä. (Uimaliitto 2018.)

Vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavan välillä korostuu altaassa, sillä osalla uimareista on pelkoja vettä kohtaan. Ohjaajan ja ohjattavan välinen hyvä suhde on mahdollisuus saada vähitellen pelkoja pienenemään. Aito halu ja taito kuunnella, kyky olla läsnä lapsen oppiessa ja harjoiteltaessa, vaikuttaa positiivisesti ohjaaja-uimari suhteeseen. (Arajärvi & Lehtoviita 2011, 340.)

Ohjeiden antojen vedessä tulee olla lyhyitä, jotta lapsi ei kylmety niiden kuuntelemisen aikana. Lasten keskittymiskyvyn huomioon ottaen, ohjeiden tulisi olla muutenkin heille lyhyitä, mutta uinnissa siihen pitää keskittyä vielä entistä enemmän. Ohjaajan tulisi asettua ohjeita antaessa siten, että hän näkee koko ryhmän. Uimahalli tilana saa äänen hukkumaan helposti, minkä vuoksi lapset pitää nähdä. Toisena, tärkeämpänä asiana, on turvallisuusnäkökulma lasten näkemisessä. Ohjaaja pystyy puuttumaan nopeammin mahdollisiin alkaviin vaaratilanteisiin, ennen kuin ne etenevät liian pitkälle. (Lauritsalo 2011, 42-43.)

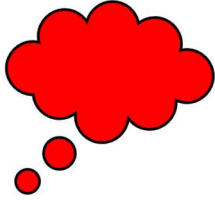
Äänen käyttöön kannattaa keskittyä, ja opettajan tulisi käyttää ääntään rasittaen sitä mahdollisimman vähän. Altaalla ollessa kannattaa puhua normaalia hitaammin ja matalammin, jotta ääni kantaisi vedessä oleville. Lasten kanssa on hyvä sopia tietty asento tai paikka, jossa kuunnellaan ohjeita. Etenkin korvien tulisi olla pinnalla, jalkojen pohjassa tai esimerkiksi seinässä. (Lauritsalo 2011, 42.)



Vedenpelkoon voi vaikuttaa useat asiat, joista yksi malli on niin kutsuttu epäsuora ehdollistuminen. Pelokkaan ihmisen toiminnan seuraaminen veden äärellä voi alkaa vaikuttaa vedenpelon syntymiseen, jolloin se on mallioppimista. Etenkin lasten kohdalla vanhempien arkuus voi vaikuttaa lapsen mahdolliseen vedenpelon syntymiseen. Suora ehdollistuminen on yhtenä vedenpelon syntymiseen vaikuttavista tilanteista, eli läheltä piti -tilanteet. Pelko on tuolloin syntynyt suoraan oman kokemuksen kautta. Traumaattinen kokemus voi syntyä esimerkiksi ympäristön ollessa epämiellyttävä, tai kun lapsi pakotetaan veteen. (Pantzar 2011, 29.)

Aika on tärkeimpänä keinona päästä eroon vedenpelosta. Uimaopettajan tulisi tiedostaa lapsen tunteet, ja auttaa häntä käsittelemään niitä. On hyvä kannustaa pelokasta lasta kertomaan tunteistaan ja ajatuksistaan, jotta opettaja pystyy paremmin auttamaan häntä, valitsemalla oikeita opetusmetodeja hänelle. Vesirohkeuden lisäämiseksi kannattaa antaa paljon positiivista palautetta lapselle ja antaa hänen tasoonsa nähden helppoja tehtäviä, jotta lapsi saa kokea onnistumisen elämyksiä. Toiminnan hauskuus ja lapsilähtöinen toiminta edesauttavat vesirohkeuden syntymistä. Lapsi oppii leikkien vahingossa, jolloin hän saattaa unohtaa pelkonsa. Pienryhmäharjoittelu helpottaa osaltaan rohkeuden syntymistä, kun ohjaaja pystyy antamaan henkilökohtaista palautetta. Olosuhteisiin kannattaa panostaa, jos se on mahdollista. Altaaksi kannattaa valita matala ja lämmin allas, koska se tuo turvaa ja lisää lapsen mukavuutta vedessä. (Pantzar 2011, 29-30.)





Keskeisimmät asiat vedessä ohjaamisen erityispiirteistä:

- Ole aidosti läsnä ja kuuntele lasta
- Anna lyhyitä ohjeita
- Asetu niin, että näet aina koko ryhmän
- Puhu hitaammin ja matalammin, että ääni kantaa vedessä
- Yritä poistaa lapsen mahdollista vedenpelkoa
 - Muista hauskuus
 - Pienryhmäharjoittelun hyödyntäminen
 - Kannusta lasta



LAPSEN KEHITYSTÄ TUKEVA HARJOITTELU

Lapselle tulisi luoda virikkeellinen ympäristö, mikä mahdollistaa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen. Ympäristössä tulisi huomioida lapsen fyysis-motorinen, kognitiivinen, sosiaalinen ja emotionaalinen kehittyminen. Tiedollinen kehittyminen sekä asioiden ymmärtäminen ja sisäistäminen ovat osana kognitiivista kehittymistä. Taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittyminen kuuluvat fyysis-motoriseen osa-alueeseen. Sosiaalisten taitojen kehittyminen pitää sisällään ryhmässä toimimisen taitoja, leikkimistä kavereiden kanssa, toisten kannustamista sekä yhteisten sääntöjen noudattamista. Positiivisten ja negatiivisten tunteiden käsittely kuuluu emotionaaliseen osa-alueeseen. Virikkeiden tulisi olla sellaisia, että lapset saavat oppia leikin kautta. Oppimisen tulisi olla heille hauskaa, ja mahdollistaa onnistumisen elämyksiä. (Forsman & Lampinen 2008, 39.)

Liikuntataitoja opitaan tutkimuksen mukaan paljon tiedostamattomana. Ohjaajien tehtävänä on luoda oppimisympäristö sekä harjoitteita, joissa oppija oikeasti kehittyy. Tiedostamatonta oppimista tuetaan luomalla oppimisympäristöjä, joissa oppija motivoituu ja aktivoituu oman taitotasonsa mukaisella tavalla. Ympäristön tulisi olla virikkeellinen, konkreettinen, spontaani ja erilaisia mahdollisuuksia luova. (Jaakkola 2010, 37-38.)

ITSETUNNON RAKENTUMISEN TUKEMINEN

Lopputuloksen sijasta vanhempien, läheisten ja valmentajan tulisi kiinnittää huomiota hyvin tehtyihin asioihin. Lapsi kokee onnistumisia positiivisen palautteen kautta, minkä kautta terve minäkuva muodostuu ja hyvä itseluottamus kehittyy. Näiden kautta lapsi innostuu lajista, menee mielellään harjoituksiin ja jatkaa harjoittelua. Tapa liikkua ja urheilla syntyy lapsen oman innostuksen ja urheiluun syntyneen mielenkiinnon kautta. Lapsi kokee onnistumisia positiivisen



palautteen kautta, minkä kautta terve minäkuva muodostuu ja hyvä itseluottamus kehittyy. (Forsman & Lampinen 2008, 38.)

Lapsen kokemus siitä, että hänen kykyjään arvostetaan ja taitoihinsa luotetaan, on motivoitumisen kannalta erittäin tärkeää. Lasten itsetunnon ja itseluottamuksen perusta on taidoista ja suorituksista riippumaton perusta, johon valmentaja pystyy vaikuttamaan harjoittelutilanteissa. Tärkeintä harjoittelussa on saada lapset viihtymään harjoituksissa sekä nauttimaan liikkumisesta ja taitojen oppimisesta. Itsetunnon kehittymisen kannalta olennaista on, tarjota lapsille sellaisia tehtäviä, jotka tuntuvat heistä mahdollisilta toteuttaa. Yrittämisestä saatava palaute on lapselle tarpeen alkuun, minkä jälkeen hän uskaltaa yrittää ja epäonnistuuakin. Lopputuloksesta saatu palaute on tarpeen vasta sen jälkeen. Lapsille on hyväksi elävöittää ohjeidenantoa muun muassa lapsille sopivilla kielikuvilla tai näytöillä, jotta jokainen lapsi saa omanlaisen tavan oppia. (Arajärvi ym 2015, 362.)

Minäkuva muodostuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ja muilta tullut palaute voi vaikuttaa vahvasti lapsen kuvaan itsestään. Erityisen herkkä lapsi on itseään koskevalle palautteelle, kuten kehoaan ja motorisia taitoja koskevalle palautteelle. (Sääkslahti 2015, 106.)

Keskeisimmät asiat lapsilähtöisessä ohjaamisessa:



- Kiinnitä huomiota hyvin tehtyihin osasuorituksiin lopputuloksen sijasta
- Näytä arvostavasi lapsen kykyjä ja taitoja
- Anna lapselle palautetta yrittämisestä
- Elävöitä ohjeidenantoa mielikuvilla ja näytöillä

MOTIVAATIOILMASTON MERKITYS

Liikunnan keskeinen tavoite on synnyttää motivaatio liikkumiseen. Sisäisen motivaation syntyminen on olennaista motivaatiossa, sisäisesti motivoitunut osallistuu toimintaan sen tuottaman ilon ja nautinnon takia. Tällöin lapsi osallistuu liikuntaan itsensä takia, ei ulkoisen palkkion tai rangaistuksen takia. (Jaakkola 2014, 18.) Toiminnan psykologinen ilmapiiri viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja toiminnassa pysymisen kannalta ovat osa motivaatioilmastoa. Urheilijan motivaatio rakentuu yksilöllisten tekijöiden summana. Se kehittyy sisäisen ja ulkoisen motivaation, tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen sekä sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Muun muassa vanhemmat voivat vaikuttaa huomaamattaan lapsen tehtävä- tai kilpailusuuntautuneisuuteen kysymyksillään. Kysymykset voitosta ja häviöstä tai vertailusta muihin lisäävät lapsen suhtautumista harjoitteluun kilpailusuuntautuneesti, kun taas kysymykset toiminnan mielekkyydestä lisäävät tehtäväsuuntautuneisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57.)

Ohjaajan rooli positiivisen motivaatioilmaston luomisessa on merkittävä. Päivittäiset pedagogiset ratkaisut vaikuttavat ilmastoon. Niitä ovat muun muassa tavat joilla toiminta toteutetaan, valmentajan auktoriteetti, toiminnan tekemisestä annettava palaute urheilijoille, tehtävien ryhmittelyperusteet, toiminnan arviointiperusteet sekä ajankäyttö. Tehtäväsuuntautuneet piirteet olisi hyvä korostua, jotta motivaatioilmasto kehittyy tehtäväsuuntautuneeksi. Tehtävien tulisi olla monipuolisia ja vaihtelevia, jolloin voidaan taata kaikille urheilijoille onnistumisen kokemuksia. Tehtävien eriyttäminen lisää mielekkyyttä, jolla saadaan kaikille haasteita omaan taitotasoon nähden. Pätevyyden ja autonomian kokemuksia saadaan urheilijoille lisää, kun he saavat harjoitella omalla taitotasollaan. Näin saadaan lisättyä urheilijoiden sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ryhmän jäseniä yritetään saada osallistumaan ohjausprosessiin, korostetaan jäsenten vastuuta ja arvostetaan yhteistyötä valmentajan kanssa. Ryhmän jäsenet voivat osallistua päätöksentekoon, suunnitteluun ja arviointiin, muun muassa valmentajan kanssa yhdessä suunnitellaan yhteiset säännöt, asetetaan tavoitteet ja harjoitusten sisällön suunnitteluun. Valmentajan tulisi ohjata ja

auttaa ryhmän jäseniä asettamaan omia tavoitteitaan ja tukea jäseniä tavoitteiden saavuttamisessa. Kaikki eivät välttämättä pysty valitsemaan itselleen taitotasoltaan sopivia tehtäviä tai tavoitteita. Osa niistä voi olla liian helppoja tai vaikeita. Valmentajan rooli korostuu, jos hän huomaa, että moni tarvitsee tukea valinnoissa. Ryhmän jäsenten välinen yhteistyö lisääntyy, ja ryhmäytyminen tapahtuu kuin luonnostaan, jos he saavat yhdessä osallistua suunnitteluun. (Rovio ym. 2009, 238.)

Keskeisimmät asiat motivaatioilmaston luomisessa:



- Tue lapsen tehtäväsuuntautuvaa harjoittelua
- Kysele toiminnan mielekkyydestä voiton tai häviön sijasta
- Vaikuta positiivisesti muun muassa antamalla palautetta yrittämisestä, arviointiperusteiden kriteereillä tai omalla auktoriteetilla
- Eriytä tehtäviä
- Anna uimareiden osallistua päätökseen tekoon, muun muassa yhteisten sääntöjen luomiseen
- Korosta jäsenten vastuuta ja arvosta yhteistyötä ohjaajan kanssa

ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAN TUKEMINEN OHJAUKSISSA

Autonomian koetaan olevan avainasemassa itsemääräämisteoriassa.

Itsemääräämisteoria huomioi sekä sosiaaliset että kognitiiviset tekijät, joiden vaikutuksesta muodostuu motivaatio liikuntaan. Seurauksena on kognitiivisia, affektiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä muutoksia. Esimerkiksi asenne liikuntaa kohtaan muuttuu, viihtyminen liikuntatunnilla lisääntyy sekä vapaa-ajan liikuntaa aletaan harrastaa. Koetun autonomian määrän katsotaan olevan ratkaisevassa asemassa siinä, kehittykö motivaatio ulkoiseksi vai sisäiseksi. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159.)

Valmentajan autonomiset toimintatavat lisäävät urheilijoiden sisäistä motivaatiota urheilutuokiota kohtaan. Urheilijoiden osallistaminen ja vastuun antaminen heille edes osittain, ovat erittäin hyödyllisiä asioita urheilijaksi kasvamisessa. Pienemmillä urheilijoilla tämä näkyy mahdollisuutena osallistua muun muassa toimintatapojen ja harjoitteiden suunnitteluun. Heiltäkin yleensä löytyy erilaisia toimintatapoja tietyn harjoitteen tekemiseen. Valmentajan aito läsnäolo harjoituksissa sekä urheilijan kokemaa arvokkuudentunne kehittävät osaltaan autonomian tunnetta. (Jaakkola 2015, 113.)

Pätevyydellä tarkoitetaan urheilijan uskoa omiin kykyihinsä, niin taidon, tehtävän kuin kilpailutilanteessa onnistumisessa. Pätevyys muodostuu urheilijalle omien kokemustensa kautta, eli on täysin kokemusperäinen. Lasten valmentamisessa on oleellista, ettei urheilusta tule liian tärkeää tekijää muihin nähden. Sekä valmentaja että vanhemmat pystyvät vaikuttamaan vahvasti muiden asioiden arvoon. Yksilöllinen kehittyminen ja oppimisen merkityksen painottaminen edistävät urheilijoiden pätevyyden kokemuksia. Urheilijan kontrollissa olevat asiat, oma kehittyminen ja harjoittelu, edistävät autonomisia motivaation muotoja. Yrittämiseen ja kehittymiseen liittyvät yksilölliset palautteet ovat tärkeitä pätevyyden kokemisen kannalta. Harjoitteluympäristö tulisi myös olla sellainen, että kokee voivansa tehdä virheitä. (Jaakkola 2015, 113-114.)

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan urheilijan tunnetta siitä, että on kiinteästi osa ryhmää. Turvallisuuden tunne ja hyväksytyksi tuleminen ovat tärkeitä osia yhteenkuuluvuutta. Ryhmän osana olemisella on parhaimmillaan motivoiva vaikutus, ja yhteenkuuluvuuden on todettu edistävän sisäistä motivaatiota. Lasten ja nuorten urheilijoiden kohdalla ryhmään kuulumisen on erittäin tärkeää liikuntataitojen oppimisen kannalta. Liikuntataitojen näytöt vertaisiltaan edistävät lapsia sekä motivoivat heitä. Valmentajan on mahdollista luoda ilmapiiri, jossa tuntee aidosti kuuluvansa joukkoon. Kaikkien urheilijoiden tulisi olla tasavertaisia keskenään, eikä ryhmässä hyväksytäkään kiusaamista, syrjimistä tai pahan puhumista toisista. Yhteenkuuluvuutta voidaan lisätä yhteisesti luotujen pelisääntöjen myötä, sekä hyväksymällä tunteiden osoittaminen, niin ilon kuin surunkin. Valmentaja voi edistää



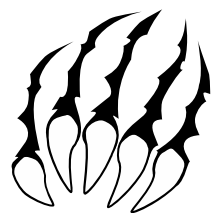
entisestään sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta käyttämällä opetusmenetelmiä, jotka lisäävät yhteistoimintaa, yhdessä oppimista, toisten kannustamista ja auttamista.

(Jaakkola 2015, 114-115.)

Keskeisimmät asiat itsemääräämisteoria tukemisessa:



- Tue uimareiden autonomiaa muun muassa antamalla heidän osallistua harjoittelun suunnitteluun heidän ikänsä huomioiden
- Ole läsnä harjoituksissa
- Arvosta uimareita ja näytä omalla käytöksellä se heille
- Arvosta yksilöllistä kehittymistä ja yksilöllistä palautetta
- Anna yrittämisestä palautetta
- Luo harjoitteluilmapiiri, jossa voi tehdä myös virheitä
- Kohtele uimareita tasavertaisesti
- Älä hyväksy kiusaamista, syrjimistä tai muista pahan puhumista
- Käytä yhteenkuuluvuutta lisääviä opetusmenetelmiä
- Kannusta ja auta uimareita



IDEAPANKKI

Ideapankki sisältää tuntisuunnitelmat, valmiita mallitunteja sekä viitepelit ja -leikit -osion. Tuntisuunnitelmien muokkaaminen tapahtuu palaverissa yhdessä harrasteuinnin koordinaattorin kanssa, jolloin kaikki saavat antaa näkemyksensä siitä, kuinka nopeasti ja mitä lasten kannattaa harjoitella missäkin vaiheessa. Kaikki saavat lisätä valmiita mallitunteja ja viitepelejä sekä -leikkejä oppaaseen. Tällä tavalla kaikki ohjaajat saavat hyödyntää toisten hyväksi havaittuja tunteja ja opettavaisia leikkejä.

TUNTISUUNNITELMAT

Easyswim Advanced tuntisuunnitelma 1 krt/vk		
Kerta	Opetettava asia	Painota
1	Eri Liikkumiset, Kuplat, Kasvojen kastelu	Vesirohkeus
2	Veteenmenot / Hypyt	Tuen vähentäminen
3	Kellunnat vatsallaan ja selällään, Istuma-asennosta veteentulo	kelluntojen rentous ja pituus
4	Liu'ut + potkut	uintiasento
5	Sukellus, kyykystä veteenmeno	Vesirohkeus
6	Kuperkeikka, kellunnat potkut	vesirohkeus ja uintiasento
7	Selinuinti	uintiasento
8	Hypyt	asioiden yhdistäminen
9	Vapaauinti kädet	oikea tekniikka Uintiasento
10	Syvyysukellus	Itsensä tekeminen, opitun näyttäminen
11	RU potkut selin	ilman liiviä uinti
12	Pituussukellus	Diplomiin valmistaminen
13	Uintityyli kertaus	Diplomiin valmistaminen
14	Taitorata	Diplomiin valmistaminen
15	Taitorata	Diplomiin valmistaminen

Uimarikoulun tuntisuunnitelma 1krt/vk		
Kerta	Opetettava asia	Painota
1	Liuku + potkut, potkut 360, vu käsiveto, reunalta liukuun, pomput pohjasta, kuperkeikka	Pään asento, potku lantiasta, reunalta pää edellä veteen, leuka rintaan kup.k.
2	Supermiespotkut + potkut liu'ussa, su kädet, kuperkeikka + selinpotkut, kuperkeikkahyppy	Pään ja lantion asento su:ssa, kuperkeikassa leuka rintaan
3	Ru-potku selällään mahallaan, sukellukset kohti pohjaa, keräaato/taittokaato	Symmetrinen potku nilkat koukussa, pohjaan sukelluksen tekniikka
4	Pu-potku kädet kyljissä + liu-ussa, sama sukeltaen hypystä, kuperkeikka	Lantion käyttö, avustus päästä, potku pieni ja nopea
5	Kup.k. + ponnistus seinästä, vu hapenoton harjoittelua: nupopot 360, happi selällään, kellunnassa kääntäily	Vartalon kierto, pää ei nouse vedestä, kuperkeikka riittävän läheltä seinää
6	Su käsien rytmi, 1 käsi tekee kv:n, potkureenejä; nupopot + nupopot 360, käännöksen harjoittelua	Käännöksen jälkeinen ponnistus, käsien rytmi, potku lantiasta, pikkurilli edellä käsi veteen
7	Ru potkun kertaus, ru, käännös, liuku pinnan alla	Pieni käsiveto, rytmi
8	Pu-potku mahallaan ja selällään, starttihyppy (oikea asento)	Hypyssä pää käsien välissä, tarvittaessa avusta oikeaan asentoon jotta ei mene mahalleen
9	Vu liuku, kyliipotkut, voltikäännös	Avusta liu'ussa esim laittamalla oma käsi lapsen käden alle, ei pääse työntämään kättä taakse
10	Su käsien rytmi, kyliipotkut, potkumarjoitteita, ketteryysrata	Vesitalavuus radalla; syvyys- ja pituussukellukset, vedenpoljenta, uinnit, kiipeäminen ym.
11	Ru liuku, kuperkeikat reunalta hypäten ja kaatuun + matolta	Varmista hyvä liuku, kuperkeikat kerällä
12	Vu matkuinti 50-100m, startista delfariin	Pu-potku pieni ja nopea, potku lantiasta
13	Su matkuinti 50-100m, su startti	Startin lähtöasento + kokeilu, hartoiden kierto selässä
14	Ru matkuinti 50-100m, viihelyksestä lähtö	Viihellysten tarkoitus (kisoja varten), kaikkien lajien kokonaissuoritus
15	Köyhän miehen sekari; su, ru, vu peräkkäin (25/50m kaikkia)	



Uimarikoulun tuntisuunnitelma 2 krt/vk		
Kerta	Opetettava asia	Painota
1	Liuku + potkut, potkut 360, vu käsiveto, reunalta liukuun, pomput pohjasta	Pään asento, käsien asento, potku lantiosta, reunalta pää edellä veteen
2	Potkut 360, vu, kupekeikkahyppy, kupekeikka + - & potkut, pomput pohjasta	Liuku, kupekeikkassa nenästä puhallus ja käsillä avustus
3	Supermiehopotkut, potkut liu'ussa, su kädet, kupekeikka matolta	Pään ja lantion asento su:ssa, kupekeikkassa leuka rintaan
4	Su seinästä ponnistaen, kylkipotkut, keräkaato/taittokaato reunalta	Hartioiden kierto, käsi pikkurilli edellä veteen,taittokaadossa pää käsien välissä
5	Ru-potku selällään, sukellukset pohjaa kohti, keräkaato/taittokaato, pomput pohjasta	Symmetrisen potkun avustus + nilkat koukussa, sukelluksessa leuka rintaan ja takapuoli ylös
6	Ru-potku selällään ja laudan kanssa, ru kv, kupekeikkahyppy/taittokaato, pää edellä hyppy	Ru rytmi, pää edellä hyppysä kädet pysyy korvissa kiinni
7	Pu-potkut nupopot asennossa (mahallaan), sama sukeltaen hypystä, pu-potkut liukuasennossa	Lantion käyttö, avustus päästä
8	Pu-potkut liukuasennossa, selällään sama, hyppy + pu-potku + vu, kupekeikka	Potku pieni ja nopea, avustus, hyppysä kädet korvissa
9	Vu hapenoton harjoittelua: nupopot 360, happi selällään, kellunnassa kääntyily, voltikäännös, kylkipotkut	Vartalon kierto, pää ei nouse vedestä, käännös riittävän läheltä seinää
10	Vu hapenoton harjoitteita, hyppy päälteen + delfari + vu, starttihyppyn harjoittelua, käännöksen kertaus	Startin lähtöasento, ponnistus eteenpäin
11	Su käsien rytmi, 1 käsi tekee kv:n, potkureenejä, käännöksen harjoittelua	Käännöksen jälkeen ponnistus ja delfari
12	Su matkainti 50-100m, su startti, sculling, kylkipotkut	Omaa vauhtia matkainnissa mutta ilman taukoja, startissa kädet liukuun
13	Ru-potku selällään ja mahallaan, ru, startti ja käännös	Hapenoton ja kv:n rytmi, käännöksestä liukuun
14	Ru, käännös ja startti, kupekeikkahyppy	Käsiveto pieni ja kiihtyvä
15	Vu liuku, startti + delfari + vu + voltikäännös	Avusta liu'ussa esim laittamalla oma käsi lapsen käden alle, ei pääse työntämään kättä taakse
16	Startti ja käännös, köyhän miehen sekari; su, ru, vu peräkkäin (25/50m kaikkia)	Uinnin lisäksi liu'ut onnistuisivat
17	Su potkupainotteinen reeni, voltikäännös, syvyys- ja pituussukellukset	Potku lähtee lantiosta, pieni ja nopea potku
18	Su kokonaisuus, kylkipotkut, ketteryysrata	Vesitaitavuus radalla; syvyys- ja pituussukellukset, uinnit, kiipeäminen ym.
19	Ru kokonaisuus hyvällä liu'ulla	Paljon toistoja, helpompia tehtäviä väliin
20	Ru, startin jälkeen vedenalaiset liikkeet	Liuku, potku symmetrinen
21	Pu-potku mahallaan ja selällään; pinnan alla ja pinnalla, startti	Startti kunnan ponnistuksella
22	Pu-potku, vu matkainti 50-150m, voltikäännös	Käännöksen sujuvuus, matkainti ilman taukoja
23	Su harjoitteita, tempurata (pohjaan sukellus, kupekeikat matolta/vedessä, sculling, hypyt ym)	Su vartalon ja pään asento
24	Su startti ja käännös, vedenpoljenta	Vedenpoljennassa eri tyylit (ainakin kolme), näytä malli
25	Ru-potku harjoitteita, käännös, sukellusrata	Nilkat koukussa potkussa
26	Ru matkainti 50-150m, hyppyjä, sukelluksia syvempään	Hyvä liuku, ru rytmi
27	Vu hapenotto joka kolmannella, delfari	Hapenotto molemmilta puolilta
28	Opetettujen asioiden kertaus, kisoissa kuultavien vihellysten merkitysten harjoittelua	Kertaa vu, su, ru, delfari
29	Kisoihin valmistavaa reeniä, vihellykset, startit + hauskanpitoa	Starttien kertaus, vihellykset
30	Tina-uinnit 18.12 Kalevassa, vapaaehtoinen kisakokeilu	

VALMIIT MALLITUNNIT

EasySwim Advanced

1.Tunti

- Alkuleikki: Tulkaa lapset kotiin
- Liikkumiset kuvakorteista
- Kelluntojen kokeilu sekä mahallaan että selällään
- Pienryhmissä
 - Erilaiset liikkumiset kuvakorttien avulla
 - Ohjaajan kanssa kuplien puhaltelua ilman liiviä + kasvojen kastelua (kurkitaan pohjassa olevia aarteita)
- Loppuleikki: Plutohippa

5.Tunti

- Alkuleikki: Hiirenloukku
- Kellunnat sekä mahallaan että selällään
- Liikkumiset + selinpotkut
- Pienryhmissä
 - Erilaiset liikkumiset kuvakorteista
 - Selinpotkut + kellunnat
 - Ohjaajan kanssa ilman liiviä sukelluksen harjoittelua
- Loppuleikki: Temppurata, sisältää kellunnat, selinpotkut, patjan ylityksen ja laskeutumisen reunalta veteen/hypyn (vahingossa sukeltaminen mahdollista).

10.tunti

- Alkuleikki: Aarteen etsintä
- Vapaauintin ja selinuinnin kertaus
- Pienryhmissä
 - Vapaa- ja selinuinti tehtäväkorteista
 - Kellunnat ja hyppy tehtäväkorteista
 - Ohjaajan kanssa ilman liiviä syvyyskellusta
- Loppuleikki: Delfini käskää

15.kerta

- Alkuleikki: Kuka pelkää ohjaajaa
- Uintien ja hyppöjen kertaaminen
- Vedenpoljenta
- Pienryhmissä
 - Diplomiin valmistava harjoittelu ilman liiviä ohjaajan kanssa
 - Uinnit, hyppy ja kellunnat
- Loppuleikki: Haihippa

Uimarikoulu

1.Tunti

- Alkuleikki: Tulkaa lapset kotiin
- Pohjapomput, puhallus veteen (etu- ja takaperin, 180 & 360 astetta käännöksellä)
- Vu harjoitteita, sis. liu'ut alkuun
- Kuperkeikka -> vu + kuperkeikka
- Loppuleikki: Hiirenloukku

5.Tunti

- Alkuleikki: Kuka pelkää ohjaajaa
- Kellunnat + kääntyminen mahalta selälleen ja siitä takaisin
- Vu hapenoton harjoittelua: happi selällään, potkuissa pyöriminen 360 astetta + aiempina olleet kellunnat
- Kuperkeikan kertaus + kuperkeikka seinän lähellä ja ponnistus seinästä liukuun
- Loppuleikki: Seuraa johtajaa

10.Tunti

- Alkuleikki: Sulattaja ja jäädyttäjä
- Potkuja mahallaan, selällään ja kyljellään
- Su harjoitteita: lähtö kellunnasta, potkujen jälkeen vasta kädet mukaan, kokeilu yhdellä käsivedolla
- Hyppyjä veteen eri tyyleillä: keräkaato, taittokaato, pää edellä veteen
- Loppuleikki: Tempurata

15.Tunti

- Alkuleikki: Aarteen etsintä
- Uintitekniikoiden kertaus
- Volttikäännöksen kertaus
- Sekari tason mukaan, joko 25m tai 50m/laji
- Loppuleikki: Pesänyöstö

VIITEPELIT & -LEIKIT

3.1. Kastautuminen ja sukeltaminen

Molemmille ikäryhmille soveltuva leikki

5-7-vuotiaille soveltuva leikki

8-9-vuotiaille soveltuva leikki

Leikin nimi: Tulkaa lapset kotiin

Leikin kulku: Lapset ovat sovitussa kohdassa allasta, jolloin ohjaaja huutaa lapsille: "Tulkaa lapset kotiin". Lapset vastaavat huutoon: "Millä tavalla". Ohjaaja kertoo tyylin millä lapset etenevät seuraavaan paikkaan (toinen sovittu paikka altaassa), ja lapset noudattavat sitä. Lapset liikkuvat kahden sovitun paikan väliä. Leikki päättyy, kun ohjaaja päättää niin.

Variaatiot: Sovittuja paikkoja voi olla useampia, ja lapset voivat olla vuorotellen huutamassa "Tulkaa lapset kotiin" -huudon, jonka jälkeen liikkuvat myös itse sovitulla tyyllillä.

Leikin nimi: Kuka pelkää ohjaajaa

Leikin kulku: Lapset ovat altaan päädyssä, ohjaaja keskellä allasta. Ohjaaja huutaa lapsille: "Kuka pelkää ohjaajaa". Lapset lähtevät uimaan toiseen päähän allasta, yrittäen välttää ohjaajan kosketusta. Jos ohjaaja saa lapsen kiinni, tulee lapsestakin ohjaaja, joka siirtyy ohjaajan apuriksi ottamaan muita kiinni. Leikki päättyy, kun kaikki ovat jääneet kiinni.

Variaatiot: Lapset saavat liikkua vain tietyllä uintitekniikalla/sukeltamalla. Ohjaaja saa ottaa kiinni vain vedenpinnan alla. Joku/jotkut lapsista ovat ohjaajia.

Leikin nimi: Hiirenloukku

Leikin kulku: Yhdellä/kahdella uimarilla on pötkö kädessä niin, että pitävät sitä pötkön molemmista päistä kiinni. Heillä on hiirenloukut kädessään, joilla yrittävät ottaa muita kiinni. Muut uimarit, hiiret, uivat heitä karkuun. Jos hiiri jää loukkuun, tulee hänen puhalttaa kuplia veteen/sukeltaa loukusta pois. Hiirenloukkuja vaihdetaan, kun ohjaaja niin kertoo.

Variaatiot: Lapset saavat uida tietyllä uintitekniikalla/sukeltamalla.

Leikin nimi: Seuraa johtajaa

Leikin kulku: Lapset ottavat parin, jonka kanssa leikkivät leikkiä. Toinen parista näyttää mitä tehdään, ja toinen tekee perässä. Johtajaa vaihdetaan, kun ohjaaja kertoo.

Variaatiot: Johtajan perässä voi olla useampi kuin yksi lapsi. Ohjaaja voi kertoa toimintaan ehtoja, esimerkiksi johtajan pitää näyttää vähintään yksi uintitekniikka ja yksi tempu sekä pinnan alla että päällä.

Leikin nimi: Sulattaja ja jäädyttäjä

Leikin kulku: Ohjaaja valitsee yhden sulattajan ja yhden jäädyttäjän. Jäädyttäjä ottaa kiinni muita lapsia, ja kun hän saa jonkun kiinni, jää kyseinen henkilö paikalleen. Sulattaja sulattaa paikallaan olevan, jolloin jäädytetty henkilö pääsee takaisin leikkiin. Peli loppuu, kun kaikki ovat jäädytetty/kun ohjaaja kertoo.

Variaatiot: Useampi henkilö on sulattaja ja/tai jäädyttäjä. Jäädytetty henkilö menee kelluntaan, ja odottaa siinä sulattamista.

Leikin nimi: Aarteen etsintä

Leikin kulku: Ohjaaja heittää sukellettavia leluja altaan pohjaan ja portaille. Lapset käyvät sukeltamassa esineitä yksi kerrallaan, jotta ne riittävät kaikille. Jos lapsi ei uskalla kastautua ja nostaa esinettä kädellä, voi hän puhalttaa kuplia, ja nostaa esineen esimerkiksi jalallaan.

Variaatiot: Jos esineitä on riittävästi, voi lapsi ottaa yhdellä sukelluksella niin monta aarretta, kun pystyy. Ohjaaja voi pyytää lapsia etsimään vain tietyn värisiä/muotoisia aarteita. Aarrearkku, laatikko mihin aarteet laitetaan, voi olla veden pohjassa.

Leikin nimi: Plutohippa

Leikin kulku: Jos kiinniottaja saa kiinni, tekee kiinniotettu käsistään ympyrän, eli pluton kulhon. Toinen uimari voi pelastaa hänet puhaltamalla kuplia Pluton kulhoon. Peli päättyy, jos kaikki jäävät yhtäaikaan kiinni.

Variaatiot: Edistyneemmät uimarit voivat sukeltaa Pluton kulhoon, jolloin he saavat pelastettua kiinniotetun.

Leikin nimi: Banaanihippa

Leikin kulku: Kun kiinniottaja saa kiinni, nostaa kiinniottaja kädet ylös yhteen, eli tekee itsestään banaanin. Hänet voi pelastaa kuorimalla banaanin, eli laskemalla kiinniotetun kädet alas. Peli päättyy, jos kaikki jäävät yhtäaikaan kiinni.

Variaatiot: Pelastuksen yhteydessä molemmat puhaltavat kuplia.

Leikin nimi: Haihippa

Leikin kulku: Kiinniottaja on hai, joka liikkuu pinnan alla. Hai saa ottaa kiinni vain veden alla. Kun hai saa kiinni, tulee kiinniotetusta hai. Hai vaihtuu toiseksi uimariksi aina, kun edellinen hai koskettaa uutta.

Variaatiot: Hai pysyy samana siihen saakka, kunnes ohjaaja vaihtaa haita. Kiinniotetut voivat pelastaa itsensä tekemällä sovitun tehtävän.

Leikin nimi: Liikennepoliisi

Leikin kulku: Ohjaaja on liikennepoliisi, joka näyttää uimareille suunnan minne kuljetaan. Ohjaajan näyttäessä oikealle tai vasemmalle, liikkuvat uimarit näytettyyn suuntaan niin kauan, kun ohjaaja näyttää. Jos ohjaaja näyttää taakse, liikkuvat uimarit peruuttaen sinne. Ohjaajan näyttäessä eteenpäin, liikkuvat uimarit sinne. Ohjaajan näyttäessä alas, uimarit sukeltavat tai puhaltavat kuplia. Ohjaajan näyttäessä ylös, yrittävät uimarit hypätä.

Variaatiot: Ohjaaja voi antaa uintitekniikan, jolla uimarit liikkuvat.

Leikin nimi: Palomieshippa

Leikin kulku: Yksi/kaksi uimaria ovat palomiehiä joilla on ämpärit, ja yksi/kaksi uimaria ovat tulen sytyttäjiä. Valitut uimarit ottavat muita kiinni, ja koskettamalla uimaria saavat tulen roihuamaan (uimari nostaa kädet ylös heiluttaen niitä). Palomiehet voivat sammuttaa tulen kaatamalla ämpärillä vettä tuleen, eli uimarin päälle. Peli päättyy, jos kaikki ovat tulessa.

Variaatiot: Arempien uimareiden kanssa veden voi kaataa esimerkiksi olkapäälle.

3.2 Kellunta

Molemmille ikäryhmille soveltuva leikki

5-7-vuotiaille soveltuva leikki

8-9-vuotiaille soveltuva leikki

Leikin nimi: X-hippa

Leikin kulku: Kiinniottajan saadessa kiinni, menee kiinniotettu kellumaan (sovitusti x-kellunta mahallaan tai selällään/kilppari ym.). Hänet voi pelastaa sukeltamalla alta/puhaltamalla kuplia ja samalla koskettamalla kelluvaa selkään. Leikki päättyy, jos kaikki kiinniottajaa lukuun ottamatta kelluvat selällään.

Variaatiot: Pelastaa voi eri tavoilla, esimerkiksi menemällä kellumaan kiinni jääneen viereen.

Leikin nimi: Tehtävähippa

Leikin kulku: Sovitaan tehtävä, minkä kiinni jäänyt tekee pelastaakseen itsensä. Tehtävä voi olla esimerkiksi joku kellunta, tai kellunnan uintitekniikan yhdistelmä.

Variaatiot: Lapset voivat vuorotellen päättää tehtävän, joilla he pelastavat itsensä.

Leikin nimi: Temppurata

Leikin kulku: Temppuradalla voi hyödyntää erilaisia välineitä sekä kortteja, jotta uimarit muistavat helpoiten mitä pitää tehdä. Radalle voi laittaa esimerkiksi kelluntoja, uintia, kiipeämistä ja hyppyjä.

Variaatiot:

Leikin nimi: Delfiini käskee

Leikin kulku: Ohjaaja on delfiini, joka käskee uimareiden tehdä erilaisia tehtäviä. Hän voi sanoa: "delfiini käskee uida vapaauintia/tehdä kuperkeikan". Uimarit tekevät tehtävää niin kauan, että ohjaaja antaa uuden tehtävän.

Variaatiot: Joku uimareista voi olla delfiini. |

Leikin nimi: Kelluntahippa

Leikin kulku: Kelluntahipassa itsensä voi pelastaa tekemällä kellunnan, jos on jäänyt kiinni. Sama kiinniottaja pysyy niin kauan, kunnes ohjaaja vaihtaa hänet toiseen.

Variaatiot: Uimarit voivat keksiä itse uusia kelluntoja, eikä tarvitse tehdä aina samaa.

Leikin nimi: Sulattaja ja jäädyttäjä

Leikin kulku: Ohjaaja valitsee yhden sulattajan ja yhden jäädyttäjän. Jäädyttäjä ottaa kiinni muita lapsia, ja kun hän saa jonkun kiinni, jää kyseinen henkilö paikalleen. Sulattaja sulattaa paikallaan olevan, jolloin jäädytetty henkilö pääsee takaisin leikkiin. Peli loppuu, kun kaikki ovat jäädytetty/kun ohjaaja kertoo.

Variaatiot: Useampi henkilö on sulattaja ja/tai jäädyttäjä. Jäädytetty henkilö menee kelluntaan, ja odottaa siinä sulattamista.

3.3 Uintiasento ja uiminen

Molemmille ikäryhmille soveltuva leikki

5-7-vuotiaille soveltuva leikki

8-9-vuotiaille soveltuva leikki

Leikin nimi: Seuraa johtajaa

Leikin kulku: Lapset ottavat parin, jonka kanssa leikkivät leikkiä. Toinen parista näyttää mitä tehdään, ja toinen tekee perässä. Johtajaa vaihdetaan, kun ohjaaja kertoo.

Variaatiot: Johtajan perässä voi olla useampi kuin yksi lapsi. Ohjaaja voi kertoa toimintaan ehtoja, esimerkiksi johtajan pitää näyttää vähintään yksi uintitekniikka ja yksi tempu sekä pinnan alla että päällä.

Leikin nimi: Maa meri laiva

Leikin kulku: Ohjaaja kertoo lapsille, missä on maa, meri ja laiva. Pienemmille lapsille on hyvä ottaa joku konkreettinen asia merkiksi, jotta he muistavat missä kolme eri kohdetta ovat. Ohjaaja sanoo lapsille mihin kolmesta kohteesta uidaan, ja uimarit yrittävät uida mahdollisimman reippaasti sinne. Leikki päättyy, kun ohjaaja lopettaa sen.

Variaatiot: Uimarit voivat liikkua sukeltaen kohteesta toiseen. Jossain kohteessa, esimerkiksi maassa, uimarit voivat nousta altaan reunalle ja hypätä veteen aina ennen uintia.

Leikin nimi: Tulkaa lapset kotiin

Leikin kulku: Lapset ovat sovitussa kohdassa allasta, jolloin ohjaaja huutaa lapsille: "Tulkaa lapset kotiin". Lapset vastaavat huutoon: "Millä tavalla". Ohjaaja kertoo tyylin millä lapset etenevät seuraavaan paikkaan (toinen sovittu paikka altaassa), ja lapset noudattavat sitä. Lapset liikkuvat kahden sovitun paikan väliä. Leikki päättyy, kun ohjaaja päättää niin.

Variaatiot: Sovittuja paikkoja voi olla useampia, ja lapset voivat olla vuorotellen huutamassa "Tulkaa lapset kotiin" -huudon, jonka jälkeen liikkuvat myös itse sovitulla tyyllillä.

Leikin nimi: Pesäryöstö

Leikin kulku: Uimarit on jaettu kahteen ryhmään, jotka ovat eri päissä allasta. Heillä on altaan päädyssä yhtä monta esinettä (esimerkiksi renkaan sisälle). Ryhmän jäsenet ryöstävät toiselta ryhmältä esineitä, yksi kerrallaan. Esine viedään omaan päähän takaisin renkaan sisälle, ja haetaan seuraava. Peli päättyy ohjaajan niin sanoessa, jonka jälkeen katsotaan kummalla joukkueella on enemmän esineitä. Pelin voittaa joukkue, joka on saanut itselleen enemmän esineitä.

Variaatiot: Uimarit liikkuvat tietyllä uintitekniikalla hakemaan esineitä. Esineitä saa ottaa niin monta, kuinka monta saa kuljetettua.

Leikin nimi: Haihippa

Leikin kulku: Kiinniottaja on hai, joka liikkuu pinnan alla. Hai saa ottaa kiinni vain veden alla. Kun hai saa kiinni, tulee kiinnitetusta hai. Hai vaihtuu toiseksi uimariksi aina, kun edellinen hai koskettaa uutta.

Variaatiot: Hai pysyy samana siihen saakka, kunnes ohjaaja vaihtaa haita. Kiinnitetut voivat pelastaa itsensä tekemällä sovitun tehtävän.

Leikin nimi: Ankkahippa

Leikin kulku: Ankkahipassa on yksi kiinniottaja, eli metsästäjä. Metsästäjä liikkuu käsi edessä sanoen: "tööt tööt tööt". Muut ovat ankoja, jotka liikkuvat sanoen: "kvaak kvaak kvaak". Ankan jäädessä kiinni, nostaa hän kädet ylös heiluttaen niitä ja sanoo: "piip piip piip". Kiinni jääneen ankan voi pelastaa läpsäyttämällä omia käsiään piipittävän ankan kanssa. Peli päättyy kaikkien ankojen jäädessä kiinni.

Variaatiot: Annetaan uintitekniikka, jolla edetään.

Leikin nimi: Vesi nousee

Leikin kulku: Uimarit uivat vapaasti altaassa, jossa on paljon kelluvia esineitä. Ohjaajan huutaessa: "Vesi nousee", nousevat uimarit nopeasti kelluvan esineen päälle. Uimarit voivat laskeutua takaisin veteen, kun ohjaaja antaa luvan. Ohjaaja voi kertoa erilaisia tyylejä joilla edetään, ja tyyliä voi vaihtaa vaikka jokaisen veden nousun jälkeen.

Variaatiot: Uimarit nousevat altaan reunalle, ja aloittavat uimisen uudelleen hyppäämällä veteen.

Leikin nimi: Formulahippa

Leikin kulku: Kiinniottajat ovat formulan kuljettajia, joilla on renkaat (ratti) kädessä. Ratti voi olla pujotettuna käteen, jos tuntuu haastavalta edetä sen kanssa muuten. Formulan kuljettajat ottavat muita kiinni, ja uimarin jäädessä kiinni, menee hän varikolle (laittaa käden laudan päälle, mikä on altaan reunalla). Seuraavan uimarin tullessa varikolle, vapautuu edellinen uimari.

Variaatiot: Lautta eli varikko voi olla myös vedessä.

Leikin nimi: Pidä puolesi puhtaana

Leikin kulku: Ryhmä on jaettu kahteen joukkueeseen, jotka ovat omilla puolilla allasta. Molemmilla puolilla on yhtä paljon kelluvia esineitä. Tavoitteena on tyhjentää oma puoli esineistä. Voittajajoukkue on se, kummalla on vähemmän esineitä omalla puolella, kun ohjaaja viheltää pelin poikki.

Variaatiot: Jokaisen pitää tehdä esimerkiksi kuperkeikka, ennen kuin heittää esineen toiselle puolelle.

Leikin nimi: Merihevoshippa, sopii hyvin aroille lapsille

Leikin kulku: Uimarit liikkuvat pötkön kanssa, mikä on heidän jalkojensa välissä. Merihevosina he voivat liikkua joko pystyssä, tai enemmän vaakatasossa. Yksi uimari on kiinniottaja, ja kiinniottaja vaihtuu aina, kun kiinniottaja saa yhden uimarin kiinni.

Variaatiot: Kiinniottajan vaihtumisen sijasta, sama kiinniottaja voi olla niin kauan, että ohjaaja vaihtaa kiinniottajan. Kiinniotetut voivat tehdä sovitun tehtävän, jotta voivat vapauttaa itsensä.

Leikin nimi: Hedelmäsalaatti

Leikin kulku: Uimarit on ympyrän muodossa, ja ohjaaja kertoo heille jonkun sanan (esimerkiksi, vapaauinti, selkäuinti, rintauinti). Kun ohjaaja huutaa: "vapaauinti", vaihtavat kaikki vapaauinti -sanat saaneet paikkaa keskenään. Sama tapahtuu muiden sanojen kanssa. Jos ohjaaja huutaa: "hedelmäsalaatti", vaihtavat kaikki paikkaa keskenään.

YHTEYSTIEDOT

Harrasteuinnin koordinaattori
Puh. xxx

Puheenjohtaja
Puh. xxx

Ohjaaja 1
Puh. xxx

Ohjaaja 2
Puh. xxx

Ohjaaja 3
Puh. xxx

Ohjaaja 4
Puh. xxx

Ohjaaja 5
Puh. xxx

Ohjaaja 6
Puh. xxx

Ohjaaja 7
Puh. xxx

Ohjaaja 8
Puh. xxx

Ohjaaja 9
Puh. xxx

Ohjaaja 10
Puh. xxx

Ohjaaja 11
Puh. xxx

Ohjaaja 12
Puh. xxx

Ohjaaja 13
Puh. xxx

Ohjaaja 14
Puh. xxx

LÄHTEET

Athlete Centered Coaching/Effective Coaching. Muokattu Kidman, L. & Davis, W. 2006. Empowerment in Coaching, teoksessa Broadhead, J. & Davis, W. (toim.). Ecological

Task Analysis Perspectives on Movement. Human Kinetics. Champaign. Luettavissa:

<http://www.taosoccer.com/TYSL%20Coaching%20Supplements,%20Codes%20of%20Conduct%20PDF%27s/Athlete%20Centered%20Coaching%20Philosophy.pdf>. Luettu: 2.3.2018.

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Psyykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom, K., Hakkarainen, H., Härmäläinen, K., Kalaja, S., Jaakkola, T., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen S. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.340-362. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen -Oleellisen oivaltaminen tärkeää, s.26-39. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom, K., Hakkarainen, H., Härmäläinen, K., Kalaja, S., Jaakkola, T., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen S. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.113-134. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu, s.18. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2013. Liikunnan didaktiikka. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s.298-368. PS-Kustannus. Jyväskylä.



Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & RoosSalmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s.57-58. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Jaakkola, T, Liukkonen, J. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.159. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnan didaktiikka. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s.314. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Lauritsalo, K. 2011. Oppimisen osatekijät. Teoksessa Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J., Pantzar, T. Uimaopettajan käsikirja, s.42-43. WSOY. Jyväskylä.

Lintunen, T., Rovio, E. & Salmi O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa, s.240, 242-244. Liikuntatieteellinen Seura Ry.

Luostari, V. 2014. Liikunnanopettajien käyttämät opetustyyliyt yläkoulun ja lukion liikuntatunnilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44135/URN:NBN:fi:juu-201408312695.pdf?sequence=1>. Luettu: 28.1.2018.

Olympiakomitea 2012. Lapsen kasvu urheilijaksi, urheilijaksi kasvun mahdollistava toimintaympäristö. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatryoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu 14.2.2018.



Pantzar, T. 2011. Pelokas uimari. Teoksessa Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J., Pantzar, T. Uimaopettajan käsikirja, s.29-30. WSOY. Jyväskylä.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa, s.106. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Uimaliitto. Vesiralli -ohjaajan ennakkomateriaali. Luettavissa:

https://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/1253/vr_ennakko_12.pdf. Luettu: 7.3.2018.

Yle 2018. Tutkimus: Liika kilpailu koululiikunnassa ja urheiluseuroissa saa nuoret lopettamaan liikkumisen. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/02/20/tutkimus-liika-kilpailu-koululiikunnassa-ja-urheiluseuroissa-saa-nuoret>. Luettu: 5.3.2018.